

## Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов в городе Нурлат Республики Татарстан с 1 сентября 2021 учебного года

ſ														
Ne peu.	Наименование блюд	Выход	Белки, Жиры, г г		Углевод   ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, MT	Mg, MF	<b>Fe</b> , мг
	1-ая неделя													
	1 день										•			
71	171 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,9	13,55	39,86	174,86	0,2	i			14,6	210	140	5,01
95	295 КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	26,9	352	0,06	0,53	26,3		35,37	54,58	11,98	0,76
77	377 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	хлеь пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	,	,	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	6	44	0,014	ŕ.		0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Μτοιτο:		22,544	22,992	95,47	680,19	0,299	0,53	26,3	0,342	59,98	291.84	158.62	6,449

ve peu.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Белки, Жиры, г г	Углевод ы, г	Углевод Калорийно Витамин ы,г сть, киал B1, мг	Витамин ВІ, мг	Витамин С. мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, Mr	Mg, MF	Fe, Mr
	1-ая неделя													
	2 день													
75	75 ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	6,925	11,06	12,83	148,18	0,015	3,405	4	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289	289 РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	12,92	11,25	48,93	380,2	2,02	11,65	15,02		37,85	111,29	39,81	1,97
376	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60			21		0,45		4	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	-	0,2	6	44	0,014	÷	- •	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Mroro:		22,386	22.675	95.575	12.679	2,071	15.055	36.02	12,403	80.592	173.56	63.69	3.626

e peu.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Белки, г Жиры, г	Yrneson bi, r	Углевод Калорийност Витамин ы. г b, ккал B1, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, MF	Mg, Mr	Fe, MI
1	1-ая неделя													
3	3 день													
7 E	67 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	3,934	5,01	23,63	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	*23,1	12,1	0,516
N	202 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,468	36,5	282,5	0,087		21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
279 T	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	10,224	13,23	6,86	171,27	0,04	0,296	24	0,328	17,2	60,464	12	0,496
1 1	377 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
~	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022		4	0,22	4	13	2,8	0,22
~	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	-	0,2	6	44	0,014	-		0,108	2,76	12,72	3	0,372
	MT0105		22.262	23.08	95.7	680.3	0.19	7.336	45	4.756	68 667	157 833	30 710	356

ve peu.	Наименование блюд	Выход	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, Mr	P, MF	Мд, мг	Fe, MI
1.	1-ая неделя													
4	4 день						1							
202 N	202 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	14,5	6,468	29,5	295,6	0,087		21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
234 B	234 BUTOЧКИ PLIEHLIE C COVCOM	50/30	5,38	16,1	37,61	231,3	0,046	0,34	14,8		44,13	99,55	22,33	0,79
377 H	377 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,084	0,012	9,87	62	0,003		_	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
×	хлев пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-		0,22	4	13	2,8	0,22
×	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	Ι.	0,2	6	44	0,014	- a -		0,108	2,76	12,72	3	0,372
	MT0F02		22.484	22.94	95.82	680.23	0.172	FE U	35.8	1 158	70.607	171 010	27 440	2 220

									~						
52,948	265,888	24,286 26	24.7	3,94	21	1,536	0,108	680,38	95,539	23,633	22,329		Итого:		
				3,94	21	1,536	0,014 0,108	680,38	95,539	0,2 23,633	22,329	20	Mroro:		хлеь сельский
				0,22 0,108 3,94	21	1,536	0,022 0,014 0,108	47,33 44 680,38	9,84 9 5,539	0,16 0,2 23,633	1,52 1 22,329	20	Μτοгο:	Ϋ́	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ
				- 0,22 3,94	21		0,022 0,014 0,108	60 47,33 44 680,38	95,539	0,005 0,16 0,2 23,633	0,021 1,52 1 22,329	200/15 20 20	Mroro:	Й	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ
				3,612 - 0,22 0,108 3,94	21		0,072 0,022 0,014 0,108	529,05 60 47,33 44 680,38	31,224 45,475 9,84 9 95,539	23,268 0,005 0,16 0,2 23,633	19,788 0,021 1,52 1 22,329	200 200/15 20 20	Mroro:	рисовый Харом Й	265 СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ •
				3,612 - 0,22 0,108 3,94	21	1,536	0,072 0,022 0,108	529,05 60 47,33 44 680,38	31,224 45,475 9,84 9 <b>5,539</b>	23,268 0,005 0,16 0,2 23,633	19,788 0,021 1,52 1 22,329	200 200/15 20 20	MTOFO:	рисовый Харом Й	5 день СУП МОЛОЧНЫЙ I ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С СА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ
47,148 3,18   - 0,045   2.8 0,22   3 0,372   52,948 3,817				3,612 - 0,22 0,108 3,94	21	1,536	0,072 0,022 0,108	529,05 60 47,33 44 680,38	31,224 45,475 9,84 9 5,539	23,268 0,005 0,16 0,2 23,633	19,788 0,021 1,52 1 22,329	200 200/15 20 20	MTOPO:	рисовый Харом Й	1-ая неделя 5 день СУП МОЛОЧНЫЙ I ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С СА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ

Mg, Mr Fe, Mr P, Mr Ca, MF Выход Белки, г Жиры, г Углеводы, Калорийно Витамии Витамии Витамии Витамии Витамии г сть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг Наименование блюд ve peu.

1 aeros       75 Infore Topoxobinant     50     6,208     9,09     12,33     54,72     0,0258     2,53     -     -     27,918     36,55     19,346     0,60       145 Inoper Topoxoboe     150/5     5,635     4,575     40,105     322     0,15     17,98     12     2     33,195     84,69     28,665     1,21       295 KOTJIETA IPOSITIEALIBE IR3 EPORTINEP-LIJBITUTIT     50,35     8,675     4,575     40,105     322     0,15     17,98     12     2     35,37     54,58     11,98     0,60       376 UATHA IPOSITIEALIBE IR3 EPORTINEP-LIJBITUTIT     50,03     8,04     9,07     9,53     14,975     60     -     21     2     24,98     24,69     28,665     1,21       376 UARTHA IPOSTIEALIJATUT     50,01     0,025     15,37     26,3     -     2,458     11,98     0,764       376 UARTHA IPORTONOM     20015     0,105     9,44     47,33     0,022     -     2,1     2     1     2     2     2     2		2-ая неделя													
50     6,208     9,09     12,33     54,72     0,0258     2,53     -     27,918     36,55     19,346       150/5     5,635     4,575     40,105     322     0,15     17,98     12     -     33,195     84,69     28,665       50/30     8,04     9,07     9,5     152     0,06     0,53     26,3     -     33,195     84,69     28,665       50/30     8,04     9,07     9,5     152     0,06     0,53     26,3     -     35,37     54,58     11,98       200/15     0,021     0,005     14,975     60     -     21     21     35,37     54,58     11,98       200/15     0,021     0,005     14,975     60     -     21     21     2     2     2       20     1,52     0,16     9,84     47,33     0,022     -     35,37     54,58     11,98       20     1,52     0,16     -     21     21     2     2		1 день													
150/5     5,635     4,575     40,105     322     0,15     17,98     12     -     33,195     84,69     28,665     28,765     28,756     21,765     21,765     21	7	5 ИКРА МОРКОВНАЯ	50	6,208	60'6	12,33	54,72	0,0258	2,53			27,918	36,55	19,346	0,602
50/30     8,04     9,07     9,5     152     0,06     0,53     26,3     -     35,37     54,58     11,98       200/15     0,021     0,005     14,975     60     -     21     21     -     35,37     54,58     11,98       200/15     0,021     0,005     14,975     60     -     21     21     -     0,45     -     -       200/15     0,021     0,022     -     21     21     -     0,45     -	14:	5 IIIOPE TOPOXOBOE	150/5	5,635	4,575	40,105	322	0,15	17,98	12	i.	33,195	84,69	28,665	1,215
200/15     0,001     0,005     14,975     60     -     21     -     0,45     - <td>29:</td> <td>5 КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ</td> <td>50/30</td> <td>8,04</td> <td>9,07</td> <td>9,5</td> <td>152</td> <td>0,06</td> <td>0,53</td> <td>26,3</td> <td></td> <td>35,37</td> <td>54,58</td> <td>11,98</td> <td>0,76</td>	29:	5 КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3		35,37	54,58	11,98	0,76
JH 20 i,52 0,16 9,84 47,33 0,022 - 0,22 4 13 2,8   20 1 0,2 9 44 0,014 - 0,108 2,76 12,72 3   MTORI 22,424 23,1 95,75 680,05 0,2718 21,04 59,3 0,328 103,693 201,54 65,791	370	6 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	- 0		21	÷	0,45			0,045
20 1 0,2 9 44 0,014 - - 0,108 2,76 12,72 3   MTORO: 22,424 23,1 95,75 680,05 0,2718 21,04 59,3 0,328 103,693 201,54 65,791		хлев пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22
22,424 23,1 95,75 680,05 0,2718 21,04 59,3 0,328 103,693 201,54 65,791		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	-	0,2	6	44	0,014	1		0,108	2,76	12,72	3	0,372
		Mroro:		22,424	23,1	95,75	680,05	0,2718	21,04	59,3	0,328	103,693	201,54	65,791	3,214

ą

ле рец. Наименование блюд	Выход	Выход Белки, г Жиры,	Жиры, г	Vr.nebo	Углево Калорийно ды, г сть, ккал		Витамин Витамин В1, мг С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, Mr	Mg, MI	<b>Fe</b> , мг
2-ая неделя													
2 день													
67 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	2,434	5,01	3,93	122,5	0,024	7,04	- 1	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
202 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,1	4,468	49,9	287	0,087	- 2	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
279 ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	10,224	13,23	6,96	119,27	0,04	0,296	24	0,328	17,2	60,464	12	0,496
376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	15,975	60	-		21		0,45	07		0,045
хлев пшеничный	20,	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	-	0,2	6	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
MT0F0:	:0.	22.299	23.073	95.605	680.1	0.187	7.336	66	4.242	65.867	156.293	18 370	2.518

ле рец.	Выход	Выход Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, Калорийно Витамин Витамин г сть, ккал В1, мг С, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, Mr	Mg, MF	Fe, MI
2-ая неделя													
3 день													
75 ИКРА МОРКОВНАЯ	50	5,208	0,0612	12,53	85,72	0,0258	2,53	ı		27,918	36,55	19,346	0,602
171 КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,9	13,55	39,86	291,16	0,2				14,6	210	140	5,01
295 БИТОЧКИ КУРИННЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3		35,37	54,58	11,98	0,76
376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	•		21	- 4-	0,45	-1		0,045
хлев пшеничный	20	. 1,52	0,16	9,84	47,33	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	-	0,2	6	44	0,014		4	0,108	2,76	12,72	3	0,372
2	Mroro:	21,689	23,0462	95,705	680,21	0,3218	3,06	47,3	0,328	85,098	326,85	177,126	7,009

ve peu.	Наименование блюд	Выход	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, Калорийно Витамин г сть, ккал B1, мг	Витамин В1, мг	Витамин С. мг	Витамин А. мг	Витамин Е. мг	Са, мг	P, Mr	Mg, Mr	Fe, Mr
	2-ая неделя													
	4 день													
10	291 ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	20,052	22,42	62,16	474,8	0,096	5,424	17,52	4	41,712	157,8	48,636	1,776
76	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,675	114		-	21	4	0,45		i.	0,045
	хлеь пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	6	44	0,014	4	4	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	. MTOFO:		22,593	22,785	95,675	680,13	0,132	5.424	38,52	0.328	48.922	183.52	54.436	2.413

.vè peu.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Выход Белки, г Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, MF	P, Mr	Mg. Mr Fe. Mr	H
2-ая неделя														
5 день														
0 CVII MOJI	120 СУП МОЛОЧНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗД-ЯМИ	200	20,06	22,8	62,44	429,3	0,14	18,16			36,975	86,595	27,75	1,01
ндэр йлр д	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,475	160		3	21	,	0,45		ř.	0,045
XJIEB IIIII	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-1	- 1	0,22	4	13	2,8	0,22
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	ьский	20	1	0,2	6	44	0,014	÷	- 1 -	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Mroro:		22.601	23.165	95.755	680.63	0.176	18.16	21	0 328	44 185	112 115 115 11 55		1 647