

МЕНЮ
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 НЕДЕЛЯ															
Понедельник 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№70/2015г.Дели	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
№266/2015г.Дели	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г		12,031	11,345	8,879	199	0,069	2,486	1,726	1,337	29,236	151,324	20,328	2,114
№303/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5		3,540	8,268	22,068	177	0,154	-	41,000	0,321	15,260	96,292	54,930	1,848
№ 685 Сбор. рецеп. 2004 г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,210	0,050	15,020	61	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,021	20,643	82,507	616	0,318	17,486	42,726	2,396	86,706	307,436	101,658	7,709
Вторник 1 неделя															
№54/2017г.Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80г		0,884	4,929	9,071	85	0,017	7,359	-	2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
№289/215 г.Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150		15,695	15,178	23,955	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
№342 Дели 2015	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	20,02	20,707	80,666	593	0,291	38,934	28,5	5,068	71,618	258,153	72,319	4,381
Среда 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№47/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без лука)	80		1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839	-	1,833	35,063	22,647	11,648	0,449
№260/2015г.Дели	ГУЛЯШ	50/50		10,031	14,678	2,845	157	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
№218/2016г.Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,644	0,820	28,070	155	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 686 2004 г, №377 Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,273	0,057	15,230	63	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,018	20,544	87,841	615	0,249	39,079	21	5,939	97,62	275,682	59,887	7,087

Четверг 1 неделя															
ТТК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,140	5,340	4,620	71	0,012	4,200	-	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
№234/2015 Дели	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100г		12,082	6,341	6,635	141	0,118	0,572	37,744	0,960	94,055	244,509	48,062	0,981
№312/2015г.Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5		3,322	8,282	22,067	179	0,164	25,943	45,500	0,231	47,805	98,835	32,978	1,241
№349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,160	0,240	23,120	109	0,002	0,800	0	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	19,984	20,643	80,202	615	0,349	34,465	83,244	3,564	185,19	405,264	103,74	3,541
Пятница 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№52/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,855	3,653	5,016	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
Рец.№265 Сбор.2015г.Дели	ПЛОВ	50/150		14,405	15,978	24,664	261	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
№348/2015г.Дели	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (УРЮК)	200		1,000	0,080	22,560	128	0,020	0,800	-	1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,02	20,631	87,760	616	0,22	22,01	-	7,35	104,981	340,686	103,494	7,772
Суббота 1 неделя															
№70/2015г.Дели	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
№392/2015, Дели	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	190/5		16,090	19,150	37,885	394	0,169	2,629	54,043	1,404	48,258	213,608	29,119	2,546
№342 Дели 2015	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,010	19,81	86,545	615	0,238	7,429	54,043	1,902	77,218	264,628	48,319	3,788