

Утверждено:

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Республики Татарстан в Альметьевском, Заинском Лениногорском районах

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА на 2 полугодие 2017-2018 учебного года

Р.Р.Сахабутдинов

Утверждаю: Начальник отдела образования Сармановского муниципального района А.З.Сабилов



09.01.2018

Наименование блюда	Выход блюда(гр)						Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральн. вещества, мг			Витамин ы, мг	№ тех. карты		
	1-4 кл		5-11 кл		Ж		У				Са					Р	С
	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл		5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл				
<b>1 день (понедельник)</b>																	
Макароны отварные	150	180	5,12	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	5,83	44,6	0	688			
Сосиски, сардельки отварные	80	80	8,32	8,32	16	16	16,96	16,96	179,2	179,2	19,20	127,2	0	536			
Чай сладкий с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	11,60	0	6	943			
Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	0,11	21,65	0	61			
Борщ с капустой и картофелем на м/к	200/10	250/10	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82	102,5	44,38	53,23	10,29	170			
бульоне со сметаной	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	11,60	0	6	943			
Чай сладкий с сахаром	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	0,11	21,65	0	61			
Хлеб рж-пшеничный			20,73	25,31	25,43	27,81	172,59	203,42	634,85	763,82	92,83	268,33	22,29				
<b>2 день (вторник)</b>																	
Картофельное пюре	180	200	3,63	4,08	5,76	6,4	24,53	27,26	164,7	183	49,30	115,46	24,22	694			
Котлета из говядины	50	50	7,78	7,78	5,78	5,78	7,85	7,85	114,38	114,38	35,00	133,1	0,12	608			
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	6,40	3	1,08	868			
Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	0,11	21,65	0	61			
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	250	2,14	2,68	2,24	2,8	13,71	17,14	83,6	104,5	26,10	82,65	8,25	204			
Чай сладкий с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	11,60	0	6	943			
Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	0,11	21,65	0	61			
<b>3 день (среда)</b>																	
Запеканка с творогом	50	50	9,28	9,28	6	6	10,8	10,8	93,2	93,2	75,33	152,4	0,37	469			
Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,46	31,46	126,22	126,22	0,60	0	30	122			
Пюре гороховое	150	200	16,6	22,13	4,95	6,6	2,56	3,42	260,01	346,68	84,45	4,96	0,51	161			
Грудка куриная отварная	75	75	15,83	15,83	10,2	10,2	0	0	154,69	154,69	29,25	107,25	0	637			
Чай сладкий с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	11,60	0	6	943			
Хлеб рж-пшеничный	55	82,5	2,72	4,08	0,49	0,74	0,49	0,74	74,6	111,99	0,11	21,65	0	61			
<b>Итого</b>			44,73	51,62	21,64	23,54	59,31	60,42	736,72	860,78	201,34	286,26	36,88				