



Примерное недельное меню на пятидневное меню группы продвинутого для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюда и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность	Вит	Смг	А	Емк	Смг	Р.мг	Мг.ж	Р.мг	Мг.ж
<b>ПОСЛЕДНИК</b>															
№ 113 Сбор. рецептур для предприятий общепита. Дел. 2012	Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05	
	Компот из свежих яблок с лимон	200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>5,74</b>	<b>7,64</b>	<b>53,70</b>	<b>313,75</b>	<b>0,17</b>	<b>8,95</b>	<b>8,98</b>	<b>2,89</b>	<b>64,10</b>	<b>127,07</b>	<b>46,80</b>	<b>2,92</b>	
<b>ПТОРИК</b>															
№ 113 Сбор. рецептур для предприятий общепита. Дел. 2012	Суп-лапша домашний с мясом, пшеница	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>8,31</b>	<b>6,74</b>	<b>34,28</b>	<b>240,15</b>	<b>0,12</b>	<b>100,74</b>	<b>18,32</b>	<b>3,85</b>	<b>63,95</b>	<b>103,34</b>	<b>30,24</b>	<b>2,64</b>	
<b>СРЕДА</b>															
№ 316 Сбор. рецептур для предприятий общепита. Дел. 2012	Шуля с говядиной	250/10	5,04	8,32	18,63	173,31	0,11	5,80	21,05	1,68	34,68	95,14	28,32	1,41	
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>7,77</b>	<b>8,74</b>	<b>58,44</b>	<b>349,11</b>	<b>0,18</b>	<b>6,40</b>	<b>21,05</b>	<b>2,92</b>	<b>76,60</b>	<b>162,94</b>	<b>60,58</b>	<b>3,06</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
№ 113 Сбор. рецептур для предприятий общепита. Дел. 2012	Суп крестьянский с крутой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70	
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>5,03</b>	<b>7,37</b>	<b>28,95</b>	<b>204,35</b>	<b>0,10</b>	<b>10,03</b>	<b>8,98</b>	<b>2,76</b>	<b>64,68</b>	<b>94,84</b>	<b>31,57</b>	<b>2,15</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>															
№ 113 Сбор. рецептур для предприятий общепита. Дел. 2012	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>5,82</b>	<b>7,85</b>	<b>36,01</b>	<b>239,10</b>	<b>0,08</b>	<b>2,64</b>	<b>10,82</b>	<b>3,44</b>	<b>80,44</b>	<b>93,75</b>	<b>38,40</b>	<b>2,24</b>	

С УБЫТОК														
№ 186 Стор. реч. Из произво- дства Бульвар область/урез/дека 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
№ 376 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 166 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Итого:	495	5,98	7,22	33,07	230,86	0,11	10,78	7,00	2,90	76,08	126,22	45,30	1,62
Всего за 6 дней 1 недели:		2960	38,64	45,56	244,45	1577,32	0,76	139,52	75,15	18,75	425,84	708,15	252,88	14,62

2 недели

ИЮНЬ/ИЮЛЬНИК														
№ 186 Стор. реч. Из произво- дства Бульвар область/урез/дека 2017	Суп картофельный с пермишью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
№ 377 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Итого:	490	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
ВТОРНИК														
№ 186 Стор. реч. Из произво- дства Бульвар область/урез/дека 2017	Шя из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	250/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
№ 349 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Итого:	485	5,34	6,35	41,99	255,15	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88
СРЕДА														
№ 186 Стор. реч. Из произво- дства Бульвар область/урез/дека 2016	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Итого:	490	5,23	6,61	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16
ЧЕТВЕРГ														
№ 102 Стор. реч. Из произ- дства Бульвар область/урез/дека 2017	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05
№ 376 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 134 Стор. реч. Из произво- дства/урез/дека 2017	Итого:	480	8,34	5,85	38,42	252,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50
ПЯТНИЦА														
№ 186 Стор. реч. Из произво- дства Бульвар область/урез/дека 2017	Солонка по-домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
№ 186 Стор. реч. Из произво- дства Бульвар область/урез/дека 2017	Чай с сахаром, с блоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48

