УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования

Тукаевского муниципального района РТ"

Низамиева Э.Р.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
					1-	ая неделя								
	1 день													
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	,	14,98	16,98	9,05	0,28
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5		162,61	128,66	58,66	1,88
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	690	26,9	28,26	114,23	845,8	0,308	33,49	218,5	0,856	239,59	231,52	105,77	4,638
	2 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	11,746	12,68	9	171,91	0,084	5,2	96,73	-	98,41	75,71	29,77	2,16
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	665	27,286	29,72	127,46	856,58	0,27	16,78	243,63	5,056	207,53	261,95	70,37	4,98
					,								,	
	3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
229	РЫБА ТУШЕНАЯ С СОУСОМ	70/30	10,05	12,09	21.78	195,56	0,076	9,6	57.29	-	87,16	71,56	14,97	1,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,724	6,516	46,62	263,16	0,0384	11,76	44,4	0,342	44,7	100,44	21,78	0,9648
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0.15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	728	22,255	22,791	136,905	820,19	0,3864	39,16	101,999	4,138	282,23	343,94	78,15	5,1048
	1110101	,20	1 22,200	,,,,1	100,700	020,17	0,0001	55,10	101,555	1,120	202,20	0.0,51	70,20	10,1010
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66		Ι.	40	0,01	2,4	3	-	0,02
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-		15,46	31.66	21,63	0,4
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,013	24,125	44,268	447,088	0,175	0,000	218,500	-	162,610	128,663	36,163	1,875
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	15,68	94,67	0.044	-	-	0.44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	615		32,171	100,168		0,277	4,85	258,5	2,166	208,19	219,163	71,7925	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe , мг
	1-ая неделя													
	5 день													
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,12	14,8	4,2	152,6	0,045	0,5	0	0,3	25,6	78,2	9,3	1,23
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200/5	9,12	10,68	53,41	346,67	0,17	0	53,33	1,15	48,12	208,63	48,88	3,53
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	645	21,78	33,72	118,26	889,8	0,329	7,01	53,33	3,786	138,46	387,67	98,96	6,638
	6 день	10				200	T		50.55	1 005		21.7	1 2.5	1 0 05
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯЖЬИМИ	250/22	7,09	5,42	17,62	161,39	0,13	8,36	4,4	1,57	33,93	113,27	34,36	1,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	630	15,561	10,795	76,905	489,1	0,366	19,82	57,259	3,776	206,88	294,89	68,51	2,78
	Средняя за первую неделю:	662	23,297	26,243	112,321	784,708	0,323	20,185	155,536	3,296	213,813	289,855	82,259	4,57
	1 день				2-ая 1	неделя								
1.4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	T -	T -	40	0,01	2,4	3	Τ.	0,02
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	0,01	15,46	31,66	21,63	0,4
	КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	 -	97,431	110,138	_	_
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,07	11,97	49,83	350	0,27	-	50	1	146,93	60,27	28,4	1,8
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	 	32,48	23,44	17,46	0,69
317	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	- 0,75	-	0,44	8	26	5,6	0,4
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	<u> </u>	0,216	5,52	25,44	6	0,2
	Итого:	650	27,03	35,746	123,72	977,74	0,456	4,044	186,65	1,666	308,221	279,948	_	
						,								
	2 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,0
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,2
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,43	7,14	1,64	24,3	117,86	22,14	0,5
203	МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,2
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,:
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,4
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,2
	Итого:	643	24,911	17,755	99,525	622,68	0,348	19,25	97,799	4,746	211,65	353,48	65,29	3,

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	630	28,89	29,99	127,27	910,36	0,294	17,72	327,6	4,156	257,33	260,9	90,26	3,44
	4 день													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	_	I -	40	0,01	2,4	3	-	0,02
	ФРУКТЫ	60	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	6	0	0,12	9,6	6,6	5,4	0,66
2.47	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (ДОМАШНИЕ) С СОУСОМ	70/30	15,3	11	13,3	213	0,14	-	30	1,4	50	136	21	2,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,724	6,516	46,62	263,16	0,0384	11,76	44,4	0,342	44,7	100,44	21,78	0,9648
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	645	26,514	25,746	114,81	815,03	0,2684	20,59	114,4	4,028	134,42	301,88	62,18	4,7548
				•						-,				
	5 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,12	14,8	4,2	152,6	0,045	0,5	0	0,3	25,6	78,2	9,3	1,23
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	625	19,27	29,71	99,82	725,71	0,215	17,85	37,8	1,856	100,98	224,06	56,41	4,148
	6 день													
229	ФРУКТЫ	100	0,4	0.4	0.0	17	1 0.02	10	T	0.2	16	11	9	1,1
	СЫР ПОРЦИЯМИ	100	2,32	0,4 2,7	9,8	47	0,03	10	52.55	0,2	16	11	3,5	_
13	КЫР ПОРЦИЯМИ КЫРГЫР ПОРЦИЯМИ КЫРГЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,1	1 0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,3	0,05
174	МАСЛОМ	200/5	15,2	11,85	42,95	294	0,16	5,96	134,7	-	150,67		36,46	0,9
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:		23,281	15,675	108,155	632,47	0,416	17,16	187,559	2,406	324,64	373,08	77,06	3,03
	Средняя за вторую неделю:		24,69	26,50	112,41	791,67	0,33	15,24	156,54	3,12	216,92	299,95	76,89	3,90
	Средняя за две недели:	647	24,00	26,37	112,36	788,19	0,33	17,71	156,04	3,21	215,37	294,90	79,57	4,24

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования Тукаевского муниципального района РТ"

Низамиева Э.Р.

СОГЛАСОВАНО:
Директров ООО "ГРАНД"
Васянина Ю.С.

«ГРАНД»

пля документов матл в предосументов матл в предосумент

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся-инвалидов, с OB3, мобилизованных граждан за счет местного бюджета общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

-

/3

№ рец.	ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ Наименование блюд	Выход	1			Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мі
	1-ая неделя													
	1 день					1								
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,52	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
	Итого:		11,201	11,915	73,035	399,2	0,261	5,72	80,159	3,05	164,35	224,7	33	1,86
	2 день													
ПР	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,93	7,96	33,99	231,4	0,16	-	34,67	-	24,66	121,34	43,5	1,43
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		11,481	10,555	104,975	573,4	0,383	0	37,979	4,18	136,61	297,34	68,7	2,46
	3 день													
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,0
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	16,13	177,93	0,07	-	32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,7
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		10,421	10,525	63,555	417,23	0,279	1,2	85,359	3,8	196,44	324,68	47,62	1,72
	4 день	50	2.05	2.25	27.5	102	1 004	Τ ο	1 2	2.25	5.5	25	4,5	0,4
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0,309	2,35 1,5	5,5 100,45	131,5	16,5	0,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/8	0,321 4,81	7,76	21,725	159,9	0,15	4,52	27,3	0,65	100,43	39	6,5	0,9
									<u> </u>	0,33	6	19,5	4,2	0,3
HP	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24 10,355	11,76 96,595	71	0,033	4,52	30,609	4,83	122,35	215	31,7	1,9
	Итого:		10,361	10,355	90,595	501,9	0,275	4,52	30,009	4,63	122,35	213	31,7	1,0
	5 день	50	2.75	1 1 15	25.7	120.5	0.055	1 0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,0
	EATOH	50 10	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	1,2	52,55	0,83	44	21,7	3,5	0,0
	СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	2,32 5,55	6,5	32,54	211,25	0,004	-	32,5	- 0,03	29,31	146,69	29,77	2,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8		0.005	21,725		0,15	1 -	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,
370	Итого:	200/0	11,941			450,55	0,309	1,2	85,359	2,4	183,26	332,39	56,27	_
	6 день													
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,0
271	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,
		20	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,3
ПР	хлеб пшеничный	30	_					_		,	_		_	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	3,77 10,121	6,32	26,73	178,75	0,02	- 0	32,5 37,809	4,18	25,76 146,71	131,03 327,03	17,14	_

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
	2-ая неделя			•		,		,						
	1 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,93	7,96	33,99	231,4	0,16	-	34,67	-	24,66	121,34	43,5	1,43
ПР	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:		12,321	12,115	81,415	470,7	0,369	1,2	87,529	2,4	178,61	307,04	70	2,38
	2 день													
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,52	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-1,52	27,3	0,33	6	19,5	4,2	0,33
- 111	Итого:	30	10,361	10,355	96,595	501,9	0,275	4,52	30,609	4,83	122,35	215	31,7	1,94
	3 день													
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,55	6,5	32,54	211,25	0,1	-	32,5	-	29,31	146,69	29,77	2,14
	Итого:		11,941	10,655	79,965	450,55	0,309	1,2	85,359	2,4	183,26	332,39	56,27	3,09
	4 день													
	4 день													
ПР	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
ПР		50 200/8	2,95 0,321	2,35 0,005	37,5 21,725	183 88	0,04	0 -	3 0,309	2,35 1,5	5,5 100,45	25 131,5	4,5 16,5	0,4
ПР 376	ПРЯНИКИ												_	_
ПР 376 ПР	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-		1,5	100,45	131,5	16,5	0,3 0,33
ПР 376 ПР	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/8 30	0,321 2,28	0,005 0,24	21,725 11,76	88 71	0,15 0,033	-	0,309	1,5	100,45	131,5 19,5	16,5 4,2	0,3 0,33 0,77
ПР 376 ПР 171	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого:	200/8 30	0,321 2,28 3,77	0,005 0,24 6,32	21,725 11,76 26,73	88 71 178,75	0,15 0,033 0,02		0,309	1,5 0,33	100,45 6 25,76	131,5 19,5 131,03	16,5 4,2 17,14	0,3 0,33 0,7
ПР 376 ПР 171	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого:	200/8 30 130/3	0,321 2,28 3,77 9,321	0,005 0,24 6,32 8,915	21,725 11,76 26,73 97,715	88 71 178,75 520,75	0,15 0,033 0,02 0,243	- - - 0	0,309 - 32,5 35,809	1,5 0,33 - 4,18	100,45 6 25,76 137,71	131,5 19,5 131,03 307,03	16,5 4,2 17,14 42,34	0,3 0,33 0,7' 1,8
ПР 376 ПР 171	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН	200/8 30 130/3	0,321 2,28 3,77 9,321	0,005 0,24 6,32 8,915	21,725 11,76 26,73 97,715	88 71 178,75 520,75	0,15 0,033 0,02 0,243	- - - 0	0,309 - 32,5 35,809	1,5 0,33 - 4,18	100,45 6 25,76 137,71	131,5 19,5 131,03 307,03	16,5 4,2 17,14 42,34	0,3 0,33 0,7' 1,8
ПР 376 ПР 171	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ	200/8 30 130/3 50 10	0,321 2,28 3,77 9,321 3,75 2,32	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7	21,725 11,76 26,73 97,715	88 71 178,75 520,75	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004	- - - 0	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05	100,45 6 25,76 137,71 9,5 44	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5	0,3 0,3 0,7 1,8
ПР 376 ПР 171 ПР 15	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200/8 30 130/3 50 10 130/3	0,321 2,28 3,77 9,321 3,75 2,32 4,03	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07	- - - 0 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4	100,45 6 25,76 137,71 9,5 44 42,49	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12	0,3 0,33 0,77 1,8 0,6 0,03
ПР 376 ПР 171 ПР 15	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ	200/8 30 130/3 50 10	0,321 2,28 3,77 9,321 3,75 2,32 4,03 0,321	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15	- - 0 0 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5	100,45 6 25,76 137,71 9,5 44	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5	0,3 0,3 0,7 1,8 0,0 0,0 0,0
ПР 376 ПР 171 ПР 15	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПІШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8 30 130/3 50 10 130/3	0,321 2,28 3,77 9,321 3,75 2,32 4,03	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07	- - - 0 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4	9,5 44 42,49 100,45	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5	0,3 0,3 0,7 1,8 0,6 0,0 0,7 0,7
ПР 376 ПР 171 ПР 15	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПІШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8 30 130/3 50 10 130/3	0,321 2,28 3,77 9,321 3,75 2,32 4,03 0,321	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15	- - 0 0 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5	9,5 44 42,49 100,45	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5	0,3 0,3; 0,7' 1,8 0,6 0,0 0,7' 0,3
ПР 376 ПР 171 ПР 15 171 376	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ Итого:	200/8 30 130/3 50 10 130/3	0,321 2,28 3,77 9,321 3,75 2,32 4,03 0,321	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725 63,555	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88 417,23	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15	- - 0 0 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5	9,5 44 42,49 100,45	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5	0,3 0,3 0,7 1,8 0,6 0,0 0,7 0,3 1,7
ПР 376 ПР 171 ПР 15 171 376	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ Итого:	200/8 30 130/3 50 10 130/3 200/8	3,75 2,32 3,77 9,321 3,75 2,32 4,03 0,321 10,421	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005 10,525	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725 63,555	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88 417,23	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15 0,279	- - 0 1,2 - 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309 85,359	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5 3,8	9,5 44 42,49 100,45 196,44	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5 324,68	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5 47,62	0,3 0,3 0,7 1,8 0,6 0,0 0,7 0,3 1,7
ПР 376 ПР 171 ПР 15 171 376	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ Итого:	200/8 30 130/3 50 10 130/3 200/8	3,75 2,32 4,03 0,321 3,75 2,32 4,03 0,321 10,421	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005 10,525	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725 63,555	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88 417,23	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15 0,279	- - 0 1,2 - 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309 85,359	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5 3,8	9,5 44 42,49 100,45 14,5	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5 324,68	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5 47,62	0,3 0,3 0,7' 1,8 0,6 0,0 0,7 0,3 1,7
ПР 376 ПР 171 ПР 15 171 376	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ Итого: 6 день ПЕЧЕНЬЕ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/8 30 130/3 50 10 130/3 200/8 50 200/8 130/3	3,75 2,32 4,03 0,321 3,75 2,32 4,03 0,321 10,421	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005 10,525	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725 63,555 37,2 21,725 25,61	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88 417,23 207,5 88 159,9	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15 0,279	- - 0 1,2 - 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309 85,359	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5 3,8 2,35 1,5 0,65	9,5 44 42,49 100,45 14,5 100,45	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5 324,68	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5 47,62	0,3 0,3 0,7 1,8 0,6 0,0 0,7 0,3 1,7
ПР 376 ПР 171 171 376 ПР 15 171 376	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПІШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ИТОГО: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ПЕЧЕНЬЕ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/8 30 130/3 50 10 130/3 200/8	3,75 2,32 4,03 0,321 10,421 3,75 0,321 4,81 2,28	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005 10,525 4,9 0,005 7,76 0,24	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725 63,555 37,2 21,725 25,61 11,76	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88 417,23 207,5 88 159,9 71	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15 0,279 0,04 0,15 0,052 0,033	0 1,2 - 1,2 - 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309 85,359 5 0,309 27,3 -	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5 3,8 2,35 1,5 0,65 0,33	9,5 44 42,49 100,45 196,44 14,5 100,45 10,4 6	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5 324,68 45 131,5 39 19,5	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5 47,62	0,3 0,33 0,77 1,8 0,6 0,00 0,7 0,3 1,77
ПР 376 ПР 171 ПР 15 171 376	ПРЯНИКИ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Итого: 5 день БАТОН СЫР ПОРЦИЯМИ КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ Итого: 6 день ПЕЧЕНЬЕ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/8 30 130/3 50 10 130/3 200/8 50 200/8 130/3	3,75 2,32 4,03 0,321 3,75 2,32 4,03 0,321 10,421	0,005 0,24 6,32 8,915 1,45 2,7 6,37 0,005 10,525	21,725 11,76 26,73 97,715 25,7 - 16,13 21,725 63,555 37,2 21,725 25,61	88 71 178,75 520,75 130,5 20,8 177,93 88 417,23 207,5 88 159,9 71	0,15 0,033 0,02 0,243 0,055 0,004 0,07 0,15 0,279	- - 0 1,2 - 1,2 - 1,2	0,309 - 32,5 35,809 0 52,55 32,5 0,309 85,359	1,5 0,33 - 4,18 0,85 0,05 1,4 1,5 3,8 2,35 1,5 0,65	9,5 44 42,49 100,45 14,5 100,45	131,5 19,5 131,03 307,03 32,5 21,7 138,98 131,5 324,68	16,5 4,2 17,14 42,34 6,5 3,5 21,12 16,5 47,62	0,3 0,33 0,77 1,8 0,6 0,02 0,77 0,3 1,77 1,00 0,3 0,9 0,3 2,5

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования

Тукаевского муниципального района РТ"

Низамиева Э.Р.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

	ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬН	OE MEH	ю для о	ОБУЧАК	ОЩИХСЯ	в оещеое	PA3OBATE	льных уч	ІРЕЖДЕНИ	ЯХ С 1-4 К.	ПАССЫ			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
					1-:	ая неделя								
	1 день	/												
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
347	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ ПШЕЛИ ИВИТ	20	1	0,2	9	44	0,014	_	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	610	21,14	23,24	92,454	688,71	0,243	20,99	174,8	0,638	222,31	226,57	89,64	4,028
	HI010.	010	21,11	20,21	72,101	000,71	0,210	20,55	27.1,0	1,000			,	
	2 день													
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	10,571	11,41	8,1	154,716	0,076	4,68	87,06	-	88,57	68,14	26,796	1,948
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
181	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
707	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	595	23,241	26,38	107,73	734,816	0,225	15,2	227,66	4,688	190,53	226,16	61,496	4,328
	***************************************		1 20,2 11	1 = 0,00	201,10	10 1,020	0,220		,	,				
	3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
229	РЫБА ТУШЕНАЯ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,88	19,6	176	0,068	8,636	85,8	7-	124,44	94,403	13,478	1,35
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	87,25	123,7	38,15	0,804
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
370	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
-	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	658	18,536			689,1	0,347	36,236	123,109	3,863	357,3	370,823	88,628	4,564
	1 Итого:	030	10,550	20,213	114,033	007,1	0,577	1 00,200	120,107	2,000	1 221,5	2,020	,	
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	19,3	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	130,09	102,93	28,93	1,5
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,24	27,066	78,394	649,69	0,217	4,85	214,8	1,948	170,91	174,21	60,16	2,73

рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, M
	1-ая неделя													
	5 день													
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,1
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0,86	36,09	156,47	36,66	2,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,3
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,1
	Итого:	555	17,54	29,37	91,59	728,46	0,259	6,96	40	3,228	119,77	312,19	81,64	5,4
	,				,									
	6 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯЖЬИМИ	250/22	7,09	5,42	17,62	161,39	0,13	8,36	4,4	1,57	33,93	113,27	34,36	1,
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	(
370	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	(
	Итого:	600	13,801	10,515	63,985	421,43	0,341	19,82	57,259	3,558	202,12	275,67	64,11	1 2
	Средняя за первую неделю:	592,17	19,08	22,80	91,36	652,03	0,27	17,34	139,60	2,99	210,49	264,27	74,28	3
					, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,									
					2-ая	неделя								
1.4	1 день	10	0.00	7.05	0.12	- ((T		10	0.01	2.4	3		T
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	- 0.02		40	0,01	2,4	31,66	21.62	+
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46		21,63	$\overline{}$
	КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	- 0.55	127,431	186,138	38,315	1
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,30	8,95	37,37	262,5	0,2	11,2	37,5	0,75	122,2	47,2	21,3	$\overline{}$
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	(
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	- !
	Итого:	570	23,5	32,446	98,34	822,57	0,461	18,85	224,15	1,198	308,731	323,658	105,905	5 4
	To .													
	2 день	10	1 222	1 2.7		70.0	T 0.004	1 12	52.55	1 0.05	T 44	21.7	3,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	14.09	21,7	9,05	+
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26			14,98	16,98		+
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,38	1,41	4,1	63,06	0,03	1,23	6,12	1,41	20,83	101,02	18,98	\perp
203	МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	\perp
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3 56,23	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe , мг
	2-ая неделя													
	3 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	550	23,13	24,97	105,494	753,27	0,229	5,22	283,9	3,938	240,05	255,95	74,13	2,83
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
338	ФРУКТЫ	60	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	6	0	0,12	9,6	6,6	5,4	0,66
	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (ДОМАШНИЕ) С СОУСОМ	60/30	13,77	9,9	11,97	191,7	0,23	13	137	1,26	249	175,4	38,9	1,86
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	87,25	123,7	38,15	0,804
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	575	22,27	23,28	92,79	682,2	0,327	31,63	214	3,613	371,21	345,32	92,05	4,154
	5 день САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	555	16,2	26,24	83,59	614,14	0,173	16,74	31,5	1,438	91,92	191,74	49,81	3,85
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	15,2	11,85	42,95	294	0,16	5,96	134,7	-	150,67	157,44	36,46	0,9
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,521	15,395	98,235	564,8	0,391	17,16	187,559	2,188	319,88		72,66	3,052
	Средняя за вторую неделю:			22,96	93,08	657,43	0,31	17,93	171,93	2,75	255,47		75,13	3,50
	Средняя за две недели:	579,08	20,15	22,88	92,22	654,73	0,29	17,64	155,77	2,87	232,98	280,38	74,70	3,72