

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор ООО "ПРЕМИУМ"

Мухометзянов А.Р.

Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории сельских населенных пунктов Ютазинского района
 Республики Татарстан на 2 полугодие 2021 г.



Возрастная категория:

с 5-11кл

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя (понедельник)														
	Завтрак*													
174	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	0,00	162,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		10,08	11,42	68,43	417,96	0,43	0,96	54,80	13,96	193,37	295,64	48,59	42,18
	Обед**													
62	Салат из моркови	50	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,66
291	Плов из курицы	150/30	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,00	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Печенье	20	0,85	1,13	6,97	41,45	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		17,30	9,32	66,80	450,60	0,46	7,88	27,60	14,19	96,60	235,15	89,96	42,62
	Бюджет***													
174	Каша молочная манная	80	3,25	4,88	17,42	127,11	0,05	0,43	24,36	0,00	72,02	107,34	16,20	0,42
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,70	5,26	43,83	245,93	0,35	0,43	24,36	13,91	102,04	155,41	26,90	41,48
1 неделя (вторник)														
	Завтрак*													
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,40	10,50	49,40	337,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	6,06
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13

9	Рыба тушенная с овощами	50/30	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
356	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Итого:		20,68	10,55	81,54	503,73	1,30	96,45	46,49	2,51	132,96	306,97	72,65	2,51
	Бюджет***													
171	Каша гречневая рассыпчатая	80	2,67	3,02	12,98	89,78	0,07	0,00	0,00	0,80	10,67	64,00	43,56	1,42
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,12	3,40	39,39	208,60	0,37	0,00	0,00	14,71	40,69	112,07	54,26	42,48
1 неделя (среда)														
	Завтрак*													
173	Каша молочная пшенная с маслом	180/5	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		8,37	7,24	62,83	349,96	0,47	0,00	0,00	15,56	59,33	166,13	54,13	42,64
	Обед**													
96	Суп Рассольник Ленинградский на к/б	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		9,57	14,89	100,33	573,55	0,23	15,15	71,18	3,38	54,87	112,59	126,48	2,90
	Бюджет***													
173	Каша молочная пшенная	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		2,45	0,38	26,41	118,82	0,30	0,00	0,00	13,91	30,02	48,07	10,70	41,06
1 неделя (четверг)														
	Завтрак*													
209	Отварное яйцо	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
15	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	-	-	-	2,90	-	-	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	0,06	1,58	0,02	-	152,00	125,00	21,30	0,48
	Итого:		11,53	14,73	37,81	330,56	0,13	1,58	0,12	0,60	186,10	244,20	36,10	2,75
	Обед**													
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/25	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,31	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00

Р	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		10,31	12,78	65,80	419,42	0,38	1,36	71,18	14,74	96,01	287,27	86,51	41,57
	Бюджет***													
209	Отварное яйцо	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		7,53	4,98	26,69	181,82	0,34	0,00	0,10	14,15	52,02	124,87	15,50	42,06
	1 неделя (пятница)													
	Завтрак*													
174	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого:		12,35	8,87	66,19	394,20	0,53	2,19	32,04	14,90	384,93	444,53	96,98	43,49
	Обед**													
52	Салат из свеклы отварной	50	0,65	2,58	6,06	50,06	0,01	4,28	0,00	1,16	17,20	18,07	9,45	0,80
289	Рагу овощное с курицей	150/30	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,60	0,00	108,20	36,80	38,70	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого:		16,35	14,85	80,60	521,89	0,13	16,41	14,60	1,69	136,99	122,62	89,40	3,96
	Бюджет***													
174	Каша молочная рисовая	80	2,71	1,78	16,43	92,55	0,10	0,92	14,22	0,38	98,49	140,18	35,38	0,93
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,16	2,15	42,84	211,37	0,40	0,92	14,22	14,29	128,50	188,25	46,08	42,00
	1 неделя (суббота)													
	Завтрак*													
203	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,28	7,72	40,60	261,00	0,08	0,00	0,04	1,08	16,20	50,10	10,90	1,08
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		10,05	8,16	70,23	394,56	0,12	2,13	0,04	1,44	40,73	115,70	33,17	4,45
	Бюджет***													
203	Макаронные отварные с маслом	80/5	3,24	3,43	18,04	116,00	0,04	0,00	0,02	0,48	7,20	22,27	4,84	0,48
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,69	3,81	44,45	234,82	0,34	0,00	0,02	14,39	37,22	70,34	15,55	41,54
	2 неделя (понедельник)													
	Завтрак*													
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	11,40	10,50	49,40	337,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	6,06

ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		14,17	10,94	78,63	468,96	0,59	0,00	0,00	13,96	50,33	54,13	12,13	47,30
	Обед**													
62	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,25	3,48	0,00	1,25	10,60	16,99	12,00	0,66
312	Картофельное пюре	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
234	Гуляш (говядина)	60	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		26,55	11,77	75,64	514,67	0,85	3,96	13,34	15,87	112,34	448,16	191,12	46,78
	Бюджет***													
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80/5	5,07	4,67	21,96	149,78	0,12	0,00	0,00	0,00	8,44	0,00	0,00	2,69
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		7,52	5,04	48,37	268,60	0,43	0,00	0,00	13,91	38,46	48,07	10,70	43,76
	2 неделя (вторник)													
	Завтрак*													
174	Каша молочная геркулес с маслом	180/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	0,00	162,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		10,08	11,42	68,83	419,56	0,16	3,09	54,80	0,36	186,57	307,11	58,73	4,31
	Обед**													
45	Салат из свежей капусты	50	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22	0,00	1,16	21,50	14,16	8,00	0,26
202	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
279	Курица порционная с подливом	30/30	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		15,21	18,26	65,38	486,61	0,42	13,82	23,33	17,44	93,51	245,81	47,68	44,29
	Бюджет***													
174	Каша молочная геркулес	80	3,25	4,88	17,42	127,11	0,05	0,43	24,36	0,00	72,02	107,34	16,20	0,42
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,70	5,26	43,83	245,93	0,36	0,43	24,36	13,91	102,03	155,41	26,91	41,48
	2 неделя (среда)													
	Завтрак*													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		8,37	7,24	62,83	349,96	0,47	0,00	0,00	15,56	59,33	166,13	54,13	42,64

	Обед**													
101	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
356	Чай с сахаром, лимоном	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
ПР	Фрукт	50	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого:		9,45	12,59	95,18	528,33	0,14	97,55	71,18	1,08	101,93	268,81	99,69	3,62
	Бюджет***													
173	Каша молочная пшеничная	80	2,49	3,02	14,93	96,89	0,07	0,00	0,00	0,71	12,44	49,78	18,67	0,62
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		4,94	3,40	41,34	215,71	0,38	0,00	0,00	14,62	42,46	97,85	29,37	41,69
2 неделя (четверг)														
	Завтрак*													
181	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		8,79	4,49	62,60	325,97	0,35	0,36	32,70	14,06	163,97	163,87	29,19	41,50
	Обед**													
62	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,25	3,48	0,00	1,25	10,60	16,99	12,00	0,66
202	Картофель отварной с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
279	Курица порционная с подливом	30/30	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,16	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		19,83	27,27	128,26	837,70	0,44	5,49	94,51	4,55	93,05	292,80	139,78	6,28
	Бюджет***													
181	Каша молочная манная	80	2,68	1,80	14,83	86,23	0,02	0,16	14,53	0,04	58,95	48,77	7,58	0,12
ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		5,13	2,18	41,24	205,05	0,32	0,16	14,53	13,95	88,97	96,85	18,28	41,18
2 неделя (пятница)														
	Завтрак*													
174	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		8,87	4,44	66,59	341,80	0,26	4,21	32,00	1,22	246,13	381,00	101,87	5,47
	Обед**													
82	Борщ с картофелем и капустой на к/б	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18

1	ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376		Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	ПР	Печенье	20	0,85	1,13	6,97	41,45	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
		Итого:		5,19	6,28	40,27	238,30	0,37	10,30	13,00	16,59	70,53	103,91	39,58	41,66
		Бюджет***													
174		Каша молочная рисовая	80	2,71	1,78	16,43	92,55	0,10	0,92	14,22	0,38	98,49	140,18	35,38	0,93
	ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376		Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
		Итого:		5,16	2,15	42,84	211,37	0,40	0,92	14,22	14,29	128,50	188,25	46,08	42,00
2 неделя (суббота)															
		Завтрак*													
173		Каша молочная геркулес с маслом	180/5	5,49	3,60	33,26	187,42	0,20	1,87	28,80	0,78	199,44	283,86	71,64	1,89
	ПР	Хлеб дарницкий	35	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376		Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	ПР	Фрукт	50	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
		Итого:		8,56	4,34	69,84	352,68	0,53	9,37	28,80	14,89	242,77	346,24	90,52	44,78
		Бюджет***													
173		Каша молочная геркулес	80	2,44	1,60	14,78	83,30	0,09	0,83	12,80	0,35	88,64	126,16	31,84	0,84
	ПР	Хлеб дарницкий	30	1,92	0,38	16,94	78,82	0,03	0,00	0,00	0,31	7,89	36,34	8,57	1,06
376		Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
		Итого:		4,89	1,98	41,19	202,12	0,39	0,83	12,80	14,26	118,66	174,23	42,54	41,90