

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Эталон"

Подин В.А.

Согласовано:

Руководитель организации

Ильмова И.В.

Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории пгт Уруссу Ютазинского муниципального района Республики Татарстан на 2021-2022 учебный год.



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	Са	Р	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 свеклы отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20
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:		16,91	12,86	66,92	424,90	8,10	7,88	27,60	14,19	71,48	303,47	66,45	42,16
	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	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	40,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		14,17	10,94	78,63	468,96	0,32	0,00	0,00	40,96	50,33	54,13	12,13	47,30
	Обед**													
45	Капуста тушеная	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	0,10	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	0,76

	Соуса тушеная 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
	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:		21,57	9,19	83,56	503,67	1,33	97,63	46,49	2,07	145,06	292,81	64,65	3,01
	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

	печка (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
	Итого:		8,87	4,44	66,19	340,20	0,53	2,08	32,00	14,82	252,93	369,53	91,73	43,34
	Обед**													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20
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:		16,54	15,90	86,14	527,83	7,82	15,49	14,60	0,53	120,43	225,64	92,49	3,36
	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	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:		10,05	8,16	69,83	392,96	0,39	0,00	0,04	15,04	47,53	104,23	23,03	42,32
	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

	п 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
	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
36	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	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:		9,74	12,47	68,89	423,25	0,14	17,55	71,18	14,50	115,86	274,12	100,86	43,34
	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	Батон	50		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:		6,55	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 " Пестрый "	60	0,60	2,70	6,45	51,00	0,02	2,23	0,00	0,79	15,33	0,00	5,44	0,00
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:		20,00	27,36	130,77	847,75	0,21	4,24	94,51	4,09	97,78	275,81	133,22	5,62
	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	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:		8,87	4,44	66,19	340,20	0,26	2,08	32,00	14,82	252,93	369,53	91,73	43,34
	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
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

	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
	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	Компот изс/ф	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	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:		9,19	4,64	107,63	509,06	0,28	10,17	28,80	1,49	226,48	380,51	121,39	5,74
	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