

Утверждено:

Генеральный директор ООО "Меркурий"

Подпись: А.В.



Руководитель организации

*Handwritten signature*

Согласовано:



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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>1 неделя (понедельник)</b>																		
	<b>Завтрак*</b>																	
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				
	<b>Итого:</b>		<b>10,08</b>	<b>11,42</b>	<b>68,43</b>	<b>417,96</b>	<b>0,43</b>	<b>0,96</b>	<b>54,80</b>	<b>13,96</b>	<b>193,37</b>	<b>295,64</b>	<b>48,59</b>	<b>42,18</b>				
	<b>Обед**</b>																	
62	Салат из свежеты 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				
	<b>Итого:</b>		<b>16,91</b>	<b>12,86</b>	<b>66,92</b>	<b>424,90</b>	<b>8,10</b>	<b>7,88</b>	<b>27,60</b>	<b>14,19</b>	<b>71,48</b>	<b>303,47</b>	<b>66,45</b>	<b>42,16</b>				
	<b>Бюджет***</b>																	
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				
	<b>Итого:</b>		<b>5,70</b>	<b>5,26</b>	<b>43,83</b>	<b>245,93</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>24,36</b>	<b>13,91</b>	<b>102,04</b>	<b>155,41</b>	<b>26,90</b>	<b>41,48</b>				
<b>1 неделя (вторник)</b>																		
	<b>Завтрак*</b>																	
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				
	<b>Итого:</b>		<b>14,17</b>	<b>10,94</b>	<b>78,63</b>	<b>468,96</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,96</b>	<b>50,33</b>	<b>54,13</b>	<b>12,13</b>	<b>47,30</b>				
	<b>Обед**</b>																	
45	Капустя тушеная	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	13,40	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	0,76				

229	Рыба 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
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
ПП	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,57</b>	<b>9,19</b>	<b>83,56</b>	<b>503,67</b>	<b>1,33</b>	<b>97,63</b>	<b>46,49</b>	<b>2,07</b>	<b>145,06</b>	<b>292,81</b>	<b>64,65</b>	<b>3,01</b>
	<b>Бюджет***</b>													
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
ПП	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
	<b>Итого:</b>		<b>5,12</b>	<b>3,40</b>	<b>39,39</b>	<b>208,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,71</b>	<b>40,69</b>	<b>112,07</b>	<b>54,26</b>	<b>42,48</b>
	<b>1 неделя (среда)</b>													
	<b>Завтрак*</b>													
173	Каша молочная пшеница 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
ПП	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
	<b>Итого:</b>		<b>8,37</b>	<b>7,24</b>	<b>62,83</b>	<b>349,96</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,56</b>	<b>59,33</b>	<b>166,13</b>	<b>54,13</b>	<b>42,64</b>
	<b>Обед**</b>													
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
ПП	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
ПП	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
	<b>Итого:</b>		<b>9,57</b>	<b>14,89</b>	<b>100,33</b>	<b>573,55</b>	<b>0,23</b>	<b>15,15</b>	<b>71,18</b>	<b>3,38</b>	<b>54,87</b>	<b>112,59</b>	<b>126,48</b>	<b>2,90</b>
	<b>Бюджет***</b>													
173	Каша молочная пшеница	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
ПП	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
	<b>Итого:</b>		<b>2,45</b>	<b>0,38</b>	<b>26,41</b>	<b>118,82</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,91</b>	<b>30,02</b>	<b>48,07</b>	<b>10,70</b>	<b>41,06</b>
	<b>1 неделя (четверг)</b>													
	<b>Завтрак*</b>													
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
ПП	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
	<b>Итого:</b>		<b>11,53</b>	<b>14,73</b>	<b>37,81</b>	<b>330,56</b>	<b>0,13</b>	<b>1,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>186,10</b>	<b>244,20</b>	<b>36,10</b>	<b>2,75</b>
	<b>Обед**</b>													
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
ПП	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





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	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	40,00	0,28
356	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	0,63
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	6,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	<b>Итого:</b>		<b>9,74</b>	<b>12,47</b>	<b>68,89</b>	<b>423,25</b>	<b>0,14</b>	<b>17,55</b>	<b>71,18</b>	<b>14,50</b>	<b>115,86</b>	<b>274,12</b>	<b>100,86</b>	<b>43,34</b>	
	<b>Бюджет***</b>														
173	Каша молочная пшениная	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	
	<b>Итого:</b>		<b>4,94</b>	<b>3,40</b>	<b>41,34</b>	<b>215,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,62</b>	<b>42,46</b>	<b>97,85</b>	<b>29,37</b>	<b>41,69</b>	
	<b>2 неделя (четверг)</b>														
	<b>Завтрак*</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>6,55</b>	<b>4,49</b>	<b>62,60</b>	<b>325,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>32,70</b>	<b>14,06</b>	<b>163,97</b>	<b>163,87</b>	<b>29,19</b>	<b>41,50</b>	
	<b>Обед**</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>20,00</b>	<b>27,36</b>	<b>130,77</b>	<b>847,75</b>	<b>0,21</b>	<b>4,24</b>	<b>94,51</b>	<b>4,09</b>	<b>97,78</b>	<b>275,81</b>	<b>133,22</b>	<b>5,62</b>	
	<b>Бюджет***</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>5,13</b>	<b>2,18</b>	<b>41,24</b>	<b>205,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>14,53</b>	<b>13,95</b>	<b>88,97</b>	<b>96,85</b>	<b>18,28</b>	<b>41,18</b>	
	<b>2 неделя (пятница)</b>														
	<b>Завтрак*</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>8,87</b>	<b>4,44</b>	<b>66,19</b>	<b>340,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,08</b>	<b>32,00</b>	<b>14,82</b>	<b>252,93</b>	<b>369,53</b>	<b>91,73</b>	<b>43,34</b>	
	<b>Обед**</b>														
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	

376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	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	
	<b>Итого:</b>		<b>5,19</b>	<b>6,28</b>	<b>40,27</b>	<b>238,30</b>	<b>0,37</b>	<b>10,30</b>	<b>13,00</b>	<b>16,59</b>	<b>70,53</b>	<b>103,91</b>	<b>39,58</b>	<b>41,66</b>	
	<b>Бюджет***</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>5,16</b>	<b>2,15</b>	<b>42,84</b>	<b>211,37</b>	<b>0,40</b>	<b>0,92</b>	<b>14,22</b>	<b>14,29</b>	<b>128,50</b>	<b>188,25</b>	<b>46,08</b>	<b>42,00</b>	
	<b>2 недели (суббота)</b>														
	<b>Завтрак*</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>9,19</b>	<b>4,64</b>	<b>107,63</b>	<b>509,06</b>	<b>0,28</b>	<b>10,17</b>	<b>28,80</b>	<b>1,49</b>	<b>226,48</b>	<b>380,51</b>	<b>121,39</b>	<b>5,74</b>	
	<b>Бюджет***</b>														
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	
	<b>Итого:</b>		<b>4,89</b>	<b>1,98</b>	<b>41,19</b>	<b>202,12</b>	<b>0,39</b>	<b>0,83</b>	<b>12,80</b>	<b>14,26</b>	<b>118,66</b>	<b>174,23</b>	<b>42,54</b>	<b>41,90</b>	