



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Ютазинского муниципального района Республики Татарстан на 2024 учебный год

Возрастная категория:

с 5-11кл

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак*						
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90	278,00
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	Итого:	420	10,28	10,76	61,13	385,30
Обед**						
21	Салат Витаминный	60	0,72	3,72	3,60	51,00
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	70/30	5,80	9,80	9,01	130,20
178	Пюре гороховое с маслом	180/5	10,50	6,73	38,86	310,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	615	19,50	20,49	75,33	597,60
Бюджет***						
205	Каша молочная манная	80	3,43	4,85	16,85	123,56
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,67	5,24	37,89	218,96
Завтрак*						
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,54	6,77	38,89	310,32
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	13,12	7,23	61,92	415,62
Обед**						

33	Сагат "Тестрый "	60	0,70	2,70	6,40	55,00
229	Быточки рыбные с соусом	70/30	9,80	10,55	8,47	134,60
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,73	10,03	120,25
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
	Итого:	545	16,36	18,32	70,56	503,05
	Бюджет***					
183	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	2,93	16,82	134,19
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	6,80	3,32	37,86	229,59
	Завтрак*					
185	Каша молочная пшенная с маслом	180/5	11,30	11,30	63,10	412,00
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	13,88	11,76	86,13	517,30
	Обед**					
56	Рассольник Ленинградский на кв	250	2,40	5,00	15,70	123,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82
	Итого:	530	9,11	14,38	64,97	430,02
	Бюджет***					
185	Каша молочная пшенная	80	5,03	5,03	28,05	183,12
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	7,27	5,42	49,09	278,52
	Завтрак*					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
306	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	95,00
	Итого:	450	12,88	12,66	58,33	403,30
	Обед**					
68/132	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/20	9,20	7,60	13,90	175,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,00

300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	9,78	9,56	53,83	344,30
	Обед**					
32	Салат Школьный	60	1,00	4,40	4,50	65,00
228	Макароны запеченные с сыром	180/5	8,70	13,40	29,40	279,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	470	11,80	18,00	55,30	438,50
	Бюджет***					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,44	4,44	34,73	201,63
	Завтрак*					
194	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	180/5	8,70	10,00	44,70	313,00
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	11,28	10,46	67,73	418,30
	Обед**					
17	Салат из моркови	60	0,60	2,30	5,00	72,00
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	38,58	260,00
132	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,17	163,89
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	480	24,03	18,67	65,15	590,39
	Бюджет***					
194	Каша ячневая молочная вязкая	80	3,87	4,44	19,87	139,11
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	6,11	4,83	40,91	234,51
	Завтрак*					
210	Каша молочная Дружба с маслом	180/5	5,70	7,80	30,10	216,00
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	8,28	8,26	53,13	321,30
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с грибами и курной	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80

Бюджет***								
191	Каша молочная рисовая	80	3,00	4,40	21,73	142,40		
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00		
	Итого:	310	5,24	4,79	42,77	237,80		
Завтрак*								
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00		
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30		
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00		
	Итого:	450	9,78	9,56	53,83	344,30		
Бюджет***								
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,04	13,69	106,22		
574	Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00		
	Итого:	310	5,44	4,43	34,73	201,62		