

**Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории сельских населенных пунктов Юэзинского района Республики Татарстан на 2023 учебный год.**

**Возрастная категория:** с 5-11кл



Утверждено

Директор ООО "ГРАНДТ"

С.В.Васянина

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 свежлы отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20	0,20						
289	Рагу из птицы	150/30	11,97	15,30	25,61	288,00	0,20	25,05	14,60	0,00	12,18	131,50	40,53	2,03						
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						
376	Чай с сахаром, лимон	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>16,17</b>	<b>20,31</b>	<b>65,73</b>	<b>483,90</b>	<b>8,22</b>	<b>28,41</b>	<b>27,60</b>	<b>14,19</b>	<b>48,90</b>	<b>303,47</b>	<b>66,45</b>	<b>42,71</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	Салат из капусты	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 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						





62	Салат из моркови	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	12,00	0,76
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
311	Гуляш из курицы	60	9,04	9,36	2,89	131,90	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
	<b>Итого:</b>		<b>22,01</b>	<b>15,39</b>	<b>70,56</b>	<b>509,21</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>14,06</b>	<b>48,22</b>	<b>101,74</b>	<b>431,17</b>	<b>191,12</b>	<b>46,88</b>
	<b>Бюджет***</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>7,52</b>	<b>5,04</b>	<b>48,37</b>	<b>268,60</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,91</b>	<b>38,46</b>	<b>48,07</b>	<b>10,70</b>	<b>43,76</b>
	<b>2 недели (вторник)</b>													
	<b>Завтрак*</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,08</b>	<b>11,42</b>	<b>68,83</b>	<b>419,56</b>	<b>0,16</b>	<b>3,09</b>	<b>54,80</b>	<b>0,36</b>	<b>186,57</b>	<b>307,11</b>	<b>58,73</b>	<b>4,31</b>
	<b>Обед**</b>													
45	Салат из картофеля и соленого огурцы	60	0,54	2,08	3,40	42,64	0,02	4,80	0,00	0,00	8,52	0,00	0,00	0,28
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	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>14,79</b>	<b>17,42</b>	<b>90,81</b>	<b>587,27</b>	<b>0,16</b>	<b>86,40</b>	<b>23,33</b>	<b>2,86</b>	<b>66,60</b>	<b>226,34</b>	<b>38,51</b>	<b>4,59</b>
	<b>Бюджет***</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>5,70</b>	<b>5,26</b>	<b>43,83</b>	<b>245,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>24,36</b>	<b>13,91</b>	<b>102,03</b>	<b>155,41</b>	<b>26,91</b>	<b>41,48</b>
	<b>2 недели (среда)</b>													
	<b>Завтрак*</b>													
173	Каша молочная пшениная 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
	<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>													
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	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
	<b>Итого:</b>		<b>5,51</b>	<b>3,33</b>	<b>43,48</b>	<b>222,43</b>	<b>0,11</b>	<b>17,50</b>	<b>0,00</b>	<b>14,08</b>	<b>89,13</b>	<b>264,23</b>	<b>43,63</b>	<b>42,71</b>
	<b>Бюджет***</b>													
173	Каша молочная пшенная	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 недели (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	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>8,79</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
	<b>Итого:</b>		<b>15,77</b>	<b>18,22</b>	<b>105,36</b>	<b>646,93</b>	<b>0,18</b>	<b>4,19</b>	<b>23,33</b>	<b>3,67</b>	<b>71,05</b>	<b>265,92</b>	<b>75,99</b>	<b>4,99</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 недели (пятница)</b>													
	<b>Завтрак*</b>													
173	Каша молочная ячневая 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
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>8,37</b>	<b>7,24</b>	<b>62,83</b>	<b>349,96</b>	<b>0,20</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>													
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	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Печенье	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого:</b>		<b>6,04</b>	<b>7,41</b>	<b>47,24</b>	<b>279,75</b>	<b>0,39</b>	<b>10,30</b>	<b>26,00</b>	<b>16,85</b>	<b>78,73</b>	<b>121,31</b>	<b>42,58</b>	<b>41,86</b>
	<b>Бюджет***</b>													
173	Каша молочная ячневая	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 (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 из/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>