

МЕНЮ

в столовых общеобразовательных школ РТ (МЛАДШИЕ) 64,19 руб
с 9 по 14 января, с 23 по 28 января, с 6 по 11 февраля, с 20 по 25 февраля



1 день

Сборник рецептур	№ ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60		5,9	0,9	4,7	75,9
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		4,7	5,6	35,9	208,4
2011	227 ГП	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70		3,1	12,0	0,5	78,3
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,0	41,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	14,0	21,4	69,6	492,4

2 день

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		3,7	0,8	5,0	56,1
2011	291гп	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		13,5	18,1	41,3	357,0
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,2	0,5	21,5	99,4
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				64,19	18,2	22,7	98,1	657,1

3 день

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		2,7	1,0	4,5	47,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,2	4,4	20,0	143,8
2011	270 гп	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/30		7,4	9,6	10,8	148,9
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,0	41,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	15,6	17,9	63,8	469,9

4 день

2012	41гп	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,0	0,7	7,6	70,0
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		4,7	5,6	35,9	208,4
2011	295 гп	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		7,8	9,7	9,9	146,7
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,0	0,1	5,2	21,2
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				64,19	17,3	19,4	88,9	590,9

5 день

2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		6,1	0,8	4,4	76,3
2011	289 гп	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		6,4	17,7	21,4	211,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,1	1,2	23,4	117,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	14,9	22,5	67,7	493,7

6 день

2012	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60		3,2	0,9	7,1	61,3
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5		4,9	4,0	24,4	158,2
2011	295 гп	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		7,8	9,7	9,9	146,7
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,8	3,4	14,6	98,1
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	19,0	20,8	74,5	552,5



МЕНЮ

в столовых общеобразовательных школ РТ (МЛАДШИЕ) 64,19 руб
с 16 по 21 января, с 30 января по 4 февраля, с 13 по 18 февраля, с 27 февраля по 4 марта

7 день

Сборник рецептур	№ ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		3,0	0,9	5,4	53,4
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		4,7	5,6	35,9	208,4
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		15,4	13,5	3,3	206,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,1	1,2	23,4	117,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	25,5	24,0	86,5	673,6

8 день

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		3,7	0,8	5,0	56,1
2011	291гп	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		13,5	18,1	41,3	357,0
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,0	41,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				64,19	18,0	22,3	86,6	599,3

9 день

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		2,7	1,0	4,5	47,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,7	3,2	21,4	240,8
2011	227 ГП	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70		3,1	12,0	0,5	78,3
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,8	3,4	14,6	98,1
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	13,6	22,4	59,5	552,8

10 день

2012	41гп	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,0	0,7	7,6	70,0
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5		4,9	4,0	24,4	158,2
2011	295 гп	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		7,8	9,7	9,9	146,7
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,0	0,1	5,0	20,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				64,19	17,5	17,8	77,2	540,1

11 день

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		3,7	0,8	5,0	56,1
2011	289 гп	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		6,4	17,7	21,4	211,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,1	1,2	23,4	117,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	12,5	22,5	68,3	473,5

12 день

1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		2,1	0,6	5,1	42,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,3	4,5	20,2	148,8
2011	270 гп	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/30		7,4	9,6	10,8	148,9
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,0	41,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	10,0	47,4
Итого за прием пищи:				64,19	15,1	17,6	64,6	470,0