

Директор
[Signature]



Примерное плавильное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ рецепта	Наименование продуктов	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
250/15/7	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
190/10	Чай с сахаром	0,11	0,02	10,15	41,32	0,02	2,03		0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
502	Итого:	7,06	8,11	33,33	245,20	0,13	12,81	9,99	2,95	81,06	138,96	47,84	2,97
ВТОРНИК													
250/15/10	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
200	Кисель	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
505	Итого:	8,37	9,83	54,47	345,75	0,15	9,87	18,73	2,94	70,39	148,73	45,58	2,77
СРЕДА													
250/22	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	10,64	9,35	16,61	205,89	0,24	6,34	12,80	2,63	54,47	124,18	40,04	2,46
200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
502	Итого:	12,78	9,87	56,37	379,89	0,30	7,24	12,80	3,13	77,35	173,58	59,28	4,59
ЧЕТВЕРГ													
250/15	Суп картофельный с мясом птицы	5,89	5,64	16,92	153,70	0,14	12,36	8,82	1,41	38,57	102,57	34,47	1,48
200	Напиток из сухофруктов	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	0,00	0,16	14,81	6,20	5,11	0,61
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
495	Итого:	8,11	6,14	36,64	288,10	0,21	14,16	8,82	1,99	62,08	153,77	53,68	3,27