



МЕНЮ
в столовых общеобразовательных школ РТ (младшие) 54,83 руб.
с 7 по 12 марта, с 21 по 26 марта



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2012	41гп	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,0	0,7	7,5	68,4
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		4,7	5,6	35,9	208,5
2008	251	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60		2,3	13,6	11,6	121,1
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,1	41,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	11,3	22,8	83,3	526,3

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		3,7	0,9	4,9	56,1
2011	291гп	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		13,5	18,2	41,4	357,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	19,4	77,4
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				54,83	18,0	22,4	95,7	633,7

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		2,7	1,0	4,5	47,4
2011	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		5,1	15,6	32,7	239,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60/30		8,3	9,0	4,2	124,8
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,1	41,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	16,4	28,5	69,7	539,8

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2012	41гп	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,0	0,7	7,5	68,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,2	4,4	20,0	143,9
2011	297	КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	80		3,4	9,8	6,3	93,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,0	0,1	5,1	20,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				54,83	13,4	18,3	68,9	469,2

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		6,1	0,9	4,4	76,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,7	3,2	21,4	140,8
2011	234 гп	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30		4,6	16,2	6,2	130,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	19,4	77,4
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	15,7	23,1	69,6	511,8

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2012	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60		3,2	1,0	7,2	61,3
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5		6,1	5,3	26,5	183,9
2011	295 гп	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		7,4	9,8	10,0	144,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,0	3,8	24,5	141,1
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	20,0	22,7	86,4	617,1

МЕНЮ

в столовых общеобразовательных школ РТ (младшие) 5-7 классы
с 14 по 19 марта, с 28 марта по 2 апреля



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60				4,9	56,1
2011	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		5,1	15,9	33,3	243,4
2011	270 гп	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/30		7,4	9,7	11,2	150,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,0	0,1	5,1	20,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	16,5	29,4	72,7	557,1

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		1,9	0,6	5,1	41,7
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150		4,5	3,7	38,8	210,7
2011	290 гп	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50		17,9	12,9	3,4	227,2
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,1	41,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				54,83	25,1	20,6	87,4	664,3

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		6,1	0,9	4,4	76,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,7	3,2	21,4	140,8
2011	234 гп	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30		4,6	16,2	6,2	130,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,5	2,9	24,8	134,0
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	18,2	26,0	75,0	568,4

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2012	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60		3,2	1,0	7,2	61,3
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		4,7	5,6	35,9	208,5
2011	295 гп	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		7,4	9,8	10,0	144,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,0	0,1	5,1	20,6
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
2008	338	ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за прием пищи:				54,83	16,1	19,8	88,2	577,6

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		3,7	0,9	4,9	56,1
2011	289 гп	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		6,3	17,7	21,5	211,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	19,4	77,4
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	10,3	21,4	64,0	431,9

12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	
2012	41гп	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,0	0,7	7,5	68,4
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5		6,1	5,3	26,5	183,9
2011	280 гп	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100		10,6	8,2	7,8	159,3
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,0	0,1	10,1	41,5
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,2	1,3	8,5	40,8
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,1	1,5	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				54,83	21,0	17,1	70,1	539,9