



Согласовано  
Директор общеобразовательного учреждения



Утверждаю  
Директор ООО "Гарант Продукт"  
И. Валеев

**МЕНЮ**  
в столовых общеобразовательных школ РТ (МЛАДШИЕ) 64,83 руб.  
с 17 по 22 января 2022 г., 31 января по 5 февраля 2022г.

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применяемые блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		0,0	3,7	4,9	56,1
2011	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		15,9	5,1	33,3	243,4
2011	270 m	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/30		9,7	7,4	11,2	150,2
2011	370	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1	0,0	5,1	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	9,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				64,83	29,4	16,4	72,7	657,1

6 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применяемые блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008		ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	1,9	5,1	41,7
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	4,5	38,8	219,7
2011	290 m	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50		13,4	17,0	4,1	227,5
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,1	0,0	10,1	41,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	9,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				64,83	21,1	24,2	89,1	664,6

9 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применяемые блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	35 m	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	3,1	4,1	48,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,8
2011	234 m	БИТЧОКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30		9,2	4,2	6,2	99,1
2011	379	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	26,7	142,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	9,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				64,83	19,8	14,7	74,4	616,9

10 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применяемые блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008		ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
2011	289 m	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		17,7	6,3	21,5	211,6
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,8	3,7	4,9	56,1
2011	378	ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1	0,0	5,1	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	9,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				64,83	22,6	10,8	61,6	431,6

11 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применяемые блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60		0,8	5,8	4,6	78,9
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,6	4,7	35,9	208,5
2011	295 m	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,8	7,4	10,0	144,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	19,4	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	9,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				64,83	19,1	18,2	88,1	592,4

12 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применяемые блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2012	41 m	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	4,0	7,5	88,4
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,9	9,7	10,7	107,9
2011	289 m	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100		8,2	10,6	7,6	159,3
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,1	0,0	10,1	41,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	9,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
Итого за прием пищи:				64,83	14,7	20,6	64,3	463,6



**МЕНЮ**  
в столовых общеобразовательных школ РТ (МЛАДШИЕ) №43 вуз  
с 10 по 15 января 2022 г., 24 по 29 января 2022г.

1 день

Сборные рецепты	№ техноло-гической карты	Прямые ингредиенты блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	35 м	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	3,1	4,1	48,0
2011	201	МАШАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТВАРИНЫМ МАСЛОМ	150,5		5,8	4,7	35,8	208,8
2011	286 м	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	80,40		8,8	7,4	10,6	144,8
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185,10,5		0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,1	9,7	46,8
<b>Итого за прямые ингредиенты</b>				<b>84,83</b>	<b>19,3</b>	<b>18,1</b>	<b>78,3</b>	<b>823,8</b>

2 день

Сборные рецепты	№ техноло-гической карты	Прямые ингредиенты блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008		ЯЕЛНО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
2011	52	САЛАТ ИЗ СЕБЕЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		0,9	3,7	4,8	58,1
2011	281 м	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		19,2	13,5	41,4	357,0
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	16,4	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,1	9,7	46,8
<b>Итого за прямые ингредиенты</b>				<b>84,83</b>	<b>22,4</b>	<b>18,0</b>	<b>83,7</b>	<b>633,7</b>

3 день

Сборные рецепты	№ техноло-гической карты	Прямые ингредиенты блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2011	47	САЛАТ ИЗ КАШЕИ-НОИ КАПУСТЫ	70		1,2	3,1	3,0	55,0
2011	198	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150		18,8	5,1	32,7	233,3
2011	284 м	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	50,50		13,4	17,3	4,7	236,9
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185,10,5		0,1	0,0	10,1	41,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,1	9,7	46,8
<b>Итого за прямые ингредиенты</b>				<b>84,83</b>	<b>38,1</b>	<b>28,0</b>	<b>71,0</b>	<b>881,4</b>

4 день

Сборные рецепты	№ техноло-гической карты	Прямые ингредиенты блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008		ЯЕЛНО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
2012	41 м	САЛАТ ИЗ МОЯКОВИ	80		0,7	4,0	7,5	68,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150,5		4,4	5,2	20,0	143,8
2011	270 м	КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ С СОУСОМ	80,30		8,8	7,6	18,3	149,2
2011	378	ЧАЙ С САХАРОМ	185,5		0,1	0,0	8,1	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,1	8,7	46,8
<b>Итого за прямые ингредиенты</b>				<b>84,83</b>	<b>18,1</b>	<b>17,6</b>	<b>73,1</b>	<b>828,2</b>

5 день

Сборные рецепты	№ техноло-гической карты	Прямые ингредиенты блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СЕБЕЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		0,9	3,7	4,8	58,1
2011	312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	4,7	21,4	140,8
2011	234 м	БИТОНИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80,30		8,2	4,2	8,2	99,1
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	16,4	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,1	9,7	46,8
<b>Итого за прямые ингредиенты</b>				<b>84,83</b>	<b>18,1</b>	<b>12,8</b>	<b>78,1</b>	<b>668,2</b>

6 день

Сборные рецепты	№ техноло-гической карты	Прямые ингредиенты блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2012	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОСНЫМ	80		1,0	3,2	7,2	61,3
2008	184	КАША ЯЧМЕНАЯ ВЯЗКА С МАСЛОМ	150,5		5,3	6,1	26,3	183,8
2011	282 м	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	80,40		8,8	7,4	18,0	144,0
2011	378	КОФЕ ИЛИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	28,7	142,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,1	8,7	46,8
<b>Итого за прямые ингредиенты</b>				<b>84,83</b>	<b>22,3</b>	<b>18,4</b>	<b>88,6</b>	<b>818,2</b>