

МЕНЮ

Для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Стародрожжановская сош №1" Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Утверждено
Л.А.Насыбуллина

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 НЕДЕЛЯ															
Понедельник 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 70/2015г, Дели	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
ТТК от 2020г	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ (п/ф)	90г		12,031	11,345	8,879	199	0,069	2,486	1,726	1,337	29,236	151,324	20,328	2,114
№ 303/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ(ГРЕЧНЕВАЯ)	150/5		3,540	8,268	22,068	177	0,154	-	41,000	0,321	15,260	96,292	54,930	1,848
№ 685 Сбор. рецеп. 2004 г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,210	0,050	15,020	61	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:				20,021	20,643	82,507	616	0,318	17,486	42,726	2,396	86,706	307,436	101,658	7,709
Вторник 1 неделя															
№ 54/2017г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80г		0,884	4,929	9,071	85	0,017	7,359	-	2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
ТТК	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	50/150		15,695	15,178	23,955	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0,125	0,050	24,877	103	0,005	3,750	-	0,250	4,220	2,750	3,750	0,222
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:				19,98	20,597	81,663	598	0,291	38,934	28,5	5,068	71,618	258,163	72,319	4,381
Среда 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без лука)	80		1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839	-	1,833	35,063	22,647	11,648	0,449
№ 260/2015г, Дели	ГУЛЯШ	50/50		10,031	14,678	2,845	157	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
№ 218/2016г, Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,644	0,820	28,070	155	0,870	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 685 2004 г, №377 Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,273	0,057	15,230	63	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:				20,018	20,544	87,841	615	0,249	39,079	21	5,939	97,62	275,682	59,887	7,087

верг 1 неделя

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,140	5,340	4,620	71	0,012	4,200	-	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (из п/ф)	100г	12,082	6,341	6,635	141	0,118	0,572	37,744	0,960	94,055	244,509	48,062	0,981
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,322	8,282	22,067	179	0,164	25,943	45,500	0,231	47,805	98,835	32,978	1,241
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВШИНИ	200	0,200	0,050	23,802	109	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		0,00	20,024	20,453	615	0,349	34,465	83,244	3,564	185,19	405,264	103,74	3,541

Пятница 1 неделя

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	5,016	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
ПЛОВ	50/150	14,405	15,978	24,664	261	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (УРЮК)	200	1,000	0,080	22,560	128	0,020	0,800	-	1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	20,02	20,631	616	0,22	22,01	-	7,35	104,981	340,686	103,494	7,772

Суббота 1 неделя

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (грудки ЦБ 2020 г)	190/5	16,090	19,150	37,885	394	0,169	2,629	54,043	1,404	48,258	213,608	29,119	2,546
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,150	0,100	24,777	96	0,008	50,000	-	0,175	9,720	8,250	7,750	0,397
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	20,000	19,75	613	0,236	55,629	54,043	2,077	80,538	268,478	52,469	4,005