

МЕНЮ

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

утверждаю
П.А.Насыбуллина

№ рецепта	Наименование блюд	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
2 НЕДЕЛЯ															
Понедельник 2 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
№268/2015г. Дели	КОТЛЕТЫ	95г		9,056	9,323	10,128	149	0,065	1,461	-	1,438	17,195	132,782	17,655	1,972
№ 332, 516 сбор 2004г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,684	6,093	20,988	165	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
№ 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:		0,00	20,020	20,455	87,832	615	0,251	35,3	41	4,815	98,325	249,358	55,792	6,687
Вторник 2 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
№304. Дели 2016	ТЕОТЕЛИ МЯСНЫЕ (2в)	60/40		10,786	10,424	9,228	141	0,048	2,513	-	2,093	12,748	107,314	18,145	1,528
№312/2015г. Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 г	150		3,282	4,657	22,027	146	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
№348 /2015 Дели	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	19,232	20,5	86,646	615	0,283	39,565	25,5	4,993	101,187	269,713	78,414	4,855
Среда 2 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
№291 /2016 Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150		15,502	17,772	30,800	318	0,094	5,100	38,000	3,944	22,468	140,823	27,412	1,323
№ 686 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 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	20,015	18,809	82,570	560	0,236	22,9	85	5,03	85,658	288,958	82,312	5,763

четверг 2 неделя

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80		1,520	7,120	6,160	95	0,016	5,600	-	2,480	32,800	29,600	12,000	0,560
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		10,421	9,554	2,806	154	0,094	4,878	35,780	1,237	18,026	156,038	22,577	1,433
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧЕВАЯ)	150		4,622	3,399	30,875	154	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,8	-	-	6,400	4,400	3,600	0,180
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	20,003	20,673	87,481	616	0,453	10,478	56,78	4,623	84,438	398,536	149,747	6,365

Пятница 2 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 (с маслом)	80		1,140	4,871	6,688	75	0,015	7,600	-	2,188	28,120	32,776	16,720	1,064
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180		14,118	14,920	22,045	242	0,239	29,314	5,120	3,973	33,404	280,832	56,713	4,158
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200		1,000	0,08	23,560	128	0,020	0,8	0,000	1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
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	20,018	20,791	87,813	616	0,637	48,914	5,3	9,839	290,084	519,028	171,433	12,224

Суббота 2 неделя

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		9,100	9,894	4,800	164	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,684	6,083	20,988	165	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
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	19,534	20,656	79,604	611	0,188	71,839	41	3,812	96,2	250,627	50,077	4,227