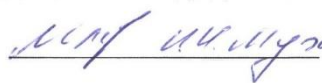


«Согласовано»

Директор общеобразовательного учреждения





«Утверждаю»

Генеральный директор

АО «Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани»



Р. Ж. Мухамедшина



АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

12-дневное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений г.Казани**

г.Казань

Акционерное общество "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных учреждений с 1 - 4 классы

с 1 января 2021 г. по 31 января 2021 г.

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 НЕДЕЛЯ														
Понедельник 1 неделя														
№ 336 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	120	0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№45/2015г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,931	3,051	5,630	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК от 2020г	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ 90 г	90г	12,690	11,700	7,490	177	0,069	2,486	1,726	1,337	29,236	151,324	20,328	2,114
№302/2015г Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ.С МАСЛОМ 150/5	150/5	6,660	9,030	41,920	276	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
№ 685 Стор. рецеп. 2004 г	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 г	200/15	0,210	0,050	15,020	61	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		24,250	24,75	105,580	739	0,462	36,089	42,726	3,924	110,535	395,557	152,798	9,346
Вторник 1 неделя														
№52/2015г Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом) 60 г	60	0,860	3,650	5,020	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
№ 15/2015 г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 15 г	15	3,950	3,990	-	53	0,005	0,105	31,500	0,060	150,000	90,000	8,250	0,105
ТТК № 1220 от 11.12.2020 г	ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК (ФИЛЕ) С БУЛГУРОМ 50/150 г	50/150	13,660	24,290	40,890	339	0,194	3,195	28,500	5,929	38,459	279,380	103,134	2,374
ТТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200 г	200	0,250	0,100	25,800	107	0,008	50,000	-	0,175	9,720	8,250	7,750	0,397
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		22,000	32,470	95,470	670	0,265	59	60	8,243	228,029	434,432	138,874	4,376
Среда 1 неделя														
№ 336 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	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 60 г	60	0,960	3,060	4,940	53	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349
№280/2015г Дели	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50 г	50/50	13,570	15,950	3,840	175	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
№202/2015г Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 г	150	5,640	4,470	35,950	207	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 686 2004 г, №377 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 200/15/7 г	200/15/7	0,270	0,060	15,230	63	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		24,20	24,460	95,480	669	0,247	32,42	21	5,487	87,835	271,641	56,855	6,987
Четверг 1 неделя														
№45/2015г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,930	3,050	5,630	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ 200 г	200	0,200	0,050	26,600	108	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Комбинат 14.02.2019г	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК (ФИЛЕ) 180/5 г	180/5	19,310	20,930	35,430	454	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
	Итого:		23,720	24,470	91,420	731	0,295	53,178	28,5	4,078	79,802	255,82	71,398	3,503

Пятница 1 неделя														
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	120	0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 г	60	0,630	6,040	9,340	95	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ТТК № 1154 от 09.10.2020 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ 70/40г	70/40	11,260	11,960	8,810	184	0,056	3,200	-	2,210	14,661	110,058	16,983	1,649
№302/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150г	150	5,740	5,190	36,280	215	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ 200 г	200	0,130	0,050	15,600	103	0,005	3,750	-	0,250	4,220	2,750	3,750	0,222
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			21,520	24,160	105,550	768	0,464	21,38	21	6,44	80,775	363,006	161,421	9,019
Суббота 1 неделя														
№47/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60 г	60	0,960	3,060	4,940	53	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349
№243/2015г.Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100 г	100	10,400	13,100	0,800	226	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
№ 332,516 сбор. 2004г	МАКАРОНЫ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5 г	150/5	5,680	8,090	35,980	240	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
ТТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ 200 г	200	2,420	0,060	29,600	106	0,005	-	-	-	4,220	2,750	3,750	0,222
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			22,740	24,750	95,080	740	0,183	15,18	41	3,185	80,915	241,086	43,045	3,952
2 НЕДЕЛЯ														
Понедельник 2 неделя														
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	120	0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№45/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,930	3,050	5,630	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
Акт к/пр от 14.10.2020	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ 50/40		10,080	11,990	7,560	179	0,053	2,965	-	2,203	14,176	107,845	16,461	1,633
№304/2015г.Дели	РИС ОТВАРНОЙ 150 г	150	3,830	5,430	40,010	224	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
ТТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200 г	200	0,250	0,100	25,800	107	0,008	50,000	-	0,175	9,720	8,250	7,750	0,397
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			18,850	21,490	114,520	735	0,206	86,568	27	4,731	88,853	263,925	79,461	6,313
Вторник 2 неделя														
№ 15/2015 г. Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 15 г	15	3,950	3,990	-	53	0,005	0,105	31,500	0,060	150,000	90,000	8,250	0,105
№52/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом) 60 г	60	0,860	3,650	5,020	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
ТТК от 2020 г	ГРУДКА КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ 60/30 г	60/30	9,400	10,900	1,933	170	0,089	4,864	35,780	1,237	17,079	151,070	21,653	1,364
№302/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150г	150	6,620	5,400	41,880	243	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ 200 г	200	0,130	0,050	24,900	103	0,005	3,750	-	0,250	4,220	2,750	3,750	0,222
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			24,240	24,430	97,490	740	0,448	14,419	88,28	4,094	221,781	478,55	157,613	6,639
Среда 2 неделя														
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60 г	60	0,960	3,060	4,940	53	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349
ТТК от 2020г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ФАРША МИНТАЯ 100 г	100г	15,800	10,500	18,430	206	0,118	0,572	37,744	0,960	94,055	244,509	48,062	0,981
№ 686 2004 г. №377 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 200/15/7 г	200/15/7	0,080	0,010	15,200	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№312/2015г.Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5г	150/5	3,470	8,180	21,490	177	0,164	25,943	45,500	0,231	47,805	98,835	32,978	1,241
Итого:			24,070	22,670	95,580	669	0,381	56,495	83,244	3,264	198,348	408,91	108,496	6

Четверг

№ 6/2015 г

Ред. № 205 С

Дели

ТТК

Пятница

№ 338 Дели

ТТК

ТТК

№ 302/2015

ТТК

Суббота

№ 47/2015

ТТК 2015

ТТК

2,640
0,358
1,649
3,448
0,222
0,330
0,372
9,019
0,349
1,800
0,879
0,222
0,330
0,372
3,952
2,640
0,344
1,633
0,597
0,397
0,330
0,372
6,313
0,105
0,798
1,364
3,448
0,222
0,372
0,330
6,639
2,640
0,349
0,981
0,087
0,330
0,372
1,241
6

Четверг 2 неделя														
№45/2015г. День	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,930	3,050	5,630	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
№46/2015г. Сбор 2015г. День	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 50/150	50/150	18,760	20,670	40,100	422	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
УТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ 200 г	200	0,200	0,050	26,600	108	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		23,170	24,210	96,090	699	0,179	28,863	-	5,835	66,398	298,264	74,774	4,175
Пятница 2 неделя														
№ 338 День 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	120	0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
УТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 г	60	0,630	6,043	9,340	95	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
УТК	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 50/50 г	50/50	11,800	13,010	3,396	159	0,078	3,970	28,400	3,197	17,166	122,746	18,274	1,137
№303/2015г. День	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 г	150	5,644	4,470	35,950	207	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
УТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ 200 г	200	2,420	0,060	21,600	106	0,005	-	-	-	4,220	2,750	3,750	0,222
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		24,250	24,500	105,810	738	0,282	18,4	49,4	7,525	79,105	244,775	66,971	5,928
Суббота 2 неделя														
№47/2015г. День	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60 г	60	0,960	3,060	4,940	53	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349
УТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180/5 г	180/5	21,110	19,330	40,890	394	0,160	2,491	52,251	1,333	45,653	202,418	27,579	2,411
УТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200 г	200	0,250	0,100	25,800	107	0,008	50,000	-	0,175	9,720	8,250	7,750	0,397
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт 30г	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 20г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		25,600	22,93	95,390	669	0,228	67,671	52,251	3,327	89,411	261,494	51,145	3,859