



МЕНЮ

для общеобразовательных школ РТ г.ЗЕЛЕНОДОЛЬСК (многодетная семья)
с 8 по 14 марта, с 22 по 28 марта 2021г

№ сб.рец	Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Обед							
№26/2015- ТТК	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		5,42	7,4	13,54	143
ТТК 2020 г	Салат из квашенной капусты (без лука)	60		0,983	3,052	4,632	51
ТТК 2020 г	Котлеты "Пожарские" (п/ф)	95		12,78	12,32	11,128	205
№ 202/2015г	Макароны (гр. А) отварные с маслом сливочным	150/5		5,68	8,09	35,98	240
№ 685/2004	Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
	Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		61,31	28,35	31,35	104,06	615
ВТОРНИК							
Обед							
№9/2015 ТТК/20	Суп из овощей с фрикадельками из птицы (п/ф)	200/11		3,88	6,23	9,19	108,75
№54/2017г	Салат из свеклы с яблоками	60		0,663	3,697	6,804	63
ТТК 2020г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном (п/ф)	60/40		9,59	11,43	9,45	179
№ 312/2015г	Пюре картофельное	150		3,282	4,657	22,03	146
Акт 2015	Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,05	26,6	108
	Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		61,31	20,90	26,50	97,83	720
СРЕДА							
Обед							
№108/2015г Т	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		7,7	8,37	23,85	202
№ 70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60		0,48	0,06	1,02	8
ТТК 2013 г	Фрикассе из куриных грудок	50/50		14,94	21,57	4,1	272
№ 304/2015г	Рис отварной	150/5		3,874	9,059	40,05	257
№ 685/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,08	0,01	15,2	62
	Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		61,31	30,35	39,51	107,98	916
ЧЕТВЕРГ							
Обед							
№ 140/2004	Суп - лапша домашняя с картофелем, фрикадел из птицы (п/ф)	200/11		4,84	4,63	16,6	127,72
№512/2004 г	Икра кабачковая (для детского питания)	60		1,14	5,34	4,62	71
ТТК 2020 г	Грудки куриные (филе) в сливочно - томатном с	60/30		16,61	24,05	2,81	295
№ 302/2015г	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,74	5,19	36,28	215
Акт 2015	Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,06	29,60	106
	Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		61,31	34,03	39,71	113,67	930
ПЯТНИЦА							
Обед							
№ 68/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками п/ф	200/11		3,84	6,18	7,47	101,54
№52/2015г	Салат из свеклы отварной (с маслом)	60		0,86	3,65	5,02	56
ТТК 2020 г	Запеканка картофельная с куриными грудками,	180/5		21,43	36,005	25,9	513