

Утверждено  
Директор МБОУ  
«Миняровская СОШ»  
Исхаков И.Х.  
«    » \_\_\_\_\_ 2021г.



**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ**  
**ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**

**ВЕСЕННИЙ СЕЗОН**

Наименование блюд	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витам ин В1, мг	Витам ин С, мг	Витам ин А, мг	Витам ин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
МОРКОВЬ ОТВАРН	60	0,516	2,132	4,450	26	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150		200	0,040			1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>20,298</b>	<b>20,096</b>	<b>78,110</b>	<b>593</b>	<b>0,448</b>	<b>14,760</b>	<b>0,16</b>	<b>2,533</b>	<b>217,024</b>	<b>433,443</b>	<b>65,618</b>	<b>3,171</b>

<b>2 день</b>													
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	20	0,780	1,940	3,870	142	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>20,140</b>	<b>20,710</b>	<b>83,480</b>	<b>695</b>	<b>0,281</b>	<b>15,656</b>	<b>0,2</b>	<b>2,610</b>	<b>216,73</b>	<b>392,221</b>	<b>65,204</b>	<b>3,083</b>

<b>3 день</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890		0,363	66,806	215,174	30,164	1,430
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>19,819</b>	<b>19,603</b>	<b>82,209</b>	<b>616</b>	<b>0,288</b>	<b>14,39</b>	<b>0,1</b>	<b>2,27</b>	<b>216,363</b>	<b>390,533</b>	<b>59,223</b>	<b>3,286</b>

4 день														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	3,500	6,110	9,900	33		0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360		159	0,080	0,000		-	89,430	158,000	0,640	0,300
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172		0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40		-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71		0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44		0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>20,640</b>	<b>20,202</b>	<b>84,557</b>	<b>519</b>		<b>0,30</b>	<b>15,523</b>	<b>0,1</b>	<b>3,100</b>	<b>286,475</b>	<b>431,595</b>	<b>65,900</b>	<b>3,002</b>

<b>5 день</b>													
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,660	0,120	2,280	26	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
КОТЛЕТЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>18,954</b>	<b>19,756</b>	<b>80,990</b>	<b>614</b>	<b>0,3</b>	<b>15,191</b>	<b>0,34</b>	<b>2,526</b>	<b>220,194</b>	<b>379,796</b>	<b>59,86</b>	<b>2,840</b>

<b>6 день</b>													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,010
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>20,220</b>	<b>20,743</b>	<b>85,594</b>	<b>610</b>	<b>0,279</b>	<b>15,141</b>	<b>0,180</b>	<b>3</b>	<b>288,161</b>	<b>432,844</b>	<b>64,725</b>	<b>3,152</b>

Наименование блюд	Выход	Белк и, г	Жи р ы, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,780	1,940	3,870	128	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,27 0
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,53 0	110,07 1	0,077	1,00 0
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,55 3	40,55 0	1,10 1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,10 0
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
<b>Итого:</b>		<b>19,98 2</b>	<b>19,54 7</b>	<b>81,644</b>	<b>674</b>	<b>0,41</b>	<b>15,170</b>	<b>0,1</b>	<b>2,472</b>	<b>223,22 2</b>	<b>392,95 4</b>	<b>65,7</b>	<b>3,17</b>



<b>2 день</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,09 0	84,582	12,54 0	0,19 8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51 0	14,71 0	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,00 0	40,45 0	1,90 0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/ 7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,08 7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
<b>Итого:</b>		<b>18,72 9</b>	<b>18,81 5</b>	<b>78,865</b>	<b>597</b>	<b>0,27</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,293</b>	<b>216,17</b>	<b>391,34</b>	<b>61,03</b>	<b>2,88 7</b>

<b>3 день</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,010
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>19,020</b>	<b>20,690</b>	<b>87,461</b>	<b>614</b>	<b>0,304</b>	<b>15,073</b>	<b>0,18</b>	<b>2,696</b>	<b>284,533</b>	<b>418,721</b>	<b>65,146</b>	<b>3,112</b>

4 день													
МОРКОВЬ ВАРЕНый ПОРЦИОННЫЙ	60	0,516	2,132	4,450	26	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	-	-	1,000	35,000	139,001	16,000	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>20,076</b>	<b>18,610</b>	<b>83,510</b>	<b>562</b>	<b>0,213</b>	<b>14,76</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>216,849</b>	<b>350,19</b>	<b>59,707</b>	<b>3,7</b>

<b>5 день</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>20,149</b>	<b>20,283</b>	<b>86,042</b>	<b>585</b>	<b>0,27</b>	<b>14,296</b>	<b>0,18</b>	<b>2,319</b>	<b>240,095</b>	<b>386,28</b>	<b>60,516</b>	<b>2,810</b>

<b>6 день</b>													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	3,500	6,110	9,900	33	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/ 7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>		<b>17,20</b>	<b>18,737</b>	<b>69,185</b>	<b>447</b>	<b>0,219</b>	<b>14,601</b>	<b>0,180</b>	<b>2,135</b>	<b>218,343</b>	<b>393,188</b>	<b>59,949</b>	<b>3</b>