

# Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
МБОУ «Красногорская СОШ» Мамадышского муниципального района на 2021/2022 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**  
Горячий завтрак

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, иг	Витамин С, Мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
71/2015, ДеЛи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТк	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
608/2004,66	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
69372004, 36.шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	11, 10	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	34,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		19,820	18,130	84,250	569,000	0,631	16,38	43,08	5,553	130,652	<b>381,753</b>	182,1	8,681
	2 день													
ДеЛи	Фрукты яблоки	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ДеЛи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ТТК 2019	ЖАРКОЕ ИЗ Птицы	50/150	13,360	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692У2004	кофейный напиток с молоком	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	81,055	262,19	79,428	5,817
	3 день													
4S/2004. Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		392	25,624	18,316	9,949	0,345
43Т/2004, Сбш,	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
ЗЛЕ/фбшх	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/a004г6*	ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500		0,397
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		19,465	20,36	79,6	581	0,216	87,874	21	3,225	99,664	244,286	59,639	3,942

	4 день													
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	6,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2.300
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.632	6.043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
234/2015, ДеЛи	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1.231
693/2004, Сбшх	КАКАО С МОПОКОМ	200	3.780	0,570	21,000	105	0.200	1,330	0	0,000	133.330	111.110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО:</b>		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7.235	97,788	257,282	76,886	2,765
	5 день													
338/2015, ДеЛи	Фрукты (ЯБЛОКИ )	70	0,510	0,650	14,620	69	0,051	17,000		0,340	27,200	18,700	15,300	3,740
71/2015, ДеЛи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	1.000	13,500	4,786	185	0,089	1,8	37,761	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
511/2004 Сб.ши	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4 950	82,350	27,000	0,540
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,906	57	0,000	.120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ t сорт	20	1,3	0,2	7	3A	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,32
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,766	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО:</b>		19.620	19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681	5,676	64,414	284,268	75,793	6,374
	6 день													
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (мандарин)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000		0,200	16,000	1,000	9,000	2 200
20/Я015, деЛи	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0 576	3,684	1,848	43	0,024	11,460		2,695	16 062	18,252	9,996	0,456
ТТК	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
685/2004Сб.ш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	В,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,600	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1.3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ сорт	30	2,280	0.240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

Горячий завтрак

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	**	*	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1,	Витамин С,	Витамин А,	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ге, мг
2-оя НЕДЕЛЯ														
3зв/201гдеж	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000		U, JUU	31,000	S4,500	19,Гэ00	0.450
71/2015Дели	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	t 4,200		0.060	10,200	18,000	8,400	0,300
43 3/3004Сбк	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	7,200	11,800	1.925	143	0,068	1.155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
508/Ю04Сбш	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	JS0	3,600	7,000	29.000	193	0,291		2 J.000	0,468	20,632	177,929	104,220	3,448
693/2004, Сб.м.в	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,790	0,670	9\, 000	40fi	0.000	1,330	0	0.D00	133,33D	111,110	25,560	2,000
	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 СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4.7	21,	6.3	0,52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,930</b>	<b>20,270</b>	<b>86,975</b>	<b>611,000</b>	<b>0,422</b>	<b>9,355</b>	<b>21</b>	<b>4,562</b>	<b>56,941</b>	<b>412,679</b>	<b>144,677</b>	<b>7,831</b>
2 ДЕНЬ														
71720 15Дели	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	t 15,000		0,42Q	8,400		12,00D	D,540
29П 2015 Ц	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,000	19,500	42.000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	32,000	15,880	40,600	1 870
6в0/2иС4, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.200	0,100	1S.900	S7	<b>0,000</b>	<b>1,120</b>		0.010	2,860	1,340	0,730	0.060
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2.280	0,240		71	<b>0,033</b>	<b>-</b>		0,330	6,000	9,500	4,200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4.7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>18.44</b>	<b>20,16</b>	<b>99,940</b>	<b>577</b>	<b>0,13</b>	<b>65,62</b>	<b>34,27</b>	<b>6,614</b>	<b>44,11</b>	<b>240,s5</b>	<b>63,15</b>	<b>3,027</b>
3 день														
838/2015Дел	ФРУКТЫ(ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	4Т	0,020	5,000		0400	19,000	16.000	12,000	2.300
137200яСбшх	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.933	3,051	5,641	54	0,018	t 21,684		1,392	*5624	18.316	9,949	0,945
ZSI '2015Де.п	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10.800	11,800	6.500	17S	0,080	1 0,128	8,000	4 000	3S280	120,096	22640	0,836
3zзzотсдсл*	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4.657	22,027	143	0,163	25.943	25,500	0,161	4Ы, Ь06	97,336	32,978	j ,231
685/2004Е6<	ЧАЙ С САХАРОМ	20Df16	D,20D		16,7C	Ь6	0DD8	5,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫН 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,	7	3*	0,02			02	47	21	6.3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,20</b>	<b>20,25</b>	<b>79,93</b>	<b>581,00</b>	<b>0,308</b>	<b>56.505</b>	<b>33,5</b>	<b>6,443</b>	<b>132,7Э</b>	<b>267,498</b>	<b>84,117</b>	<b>5,214</b>

338/2015Дел	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000		0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
11/К/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ТТК/2019	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	6,700	7300	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658
202/2015Дел	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1,552	4,459	2В,000	177	0,087		23000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
69Z/2014	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	0,000	33,330	39,150	6,090	0,10
	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 СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		19,354	20,252	88,510	610	0,337	129,969	48	7,704	134,019	133,069	99,853	3,957
	<b>5 ДЕНЬ</b>													
338/Р01512сл	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	Э1,500	144	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,507	12,015	0,765
478/2004Сбш	Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,555	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	37	0,000	1,120	0	0,010	2,850	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	18,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ Сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		19,449	20,339	81,167	588,000	0,306	56,018	20	8,541	84,76	188,113	119,367	3,645
20/2015дели	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,382	6,049	1	60	0,016	338 2	-	2,695	9,282	16,500	7,600	0,273
Р43ZOMДвл	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	80	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,800	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
685/2004Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,300		10,70	50	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	80	2,280	0,240	14,760	11	0,033			0,330	8,000	19,500	4,200	0,300
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		19,832	18,989	80,797	574	0,385	18,822	21	4,833	75,752	301,37	101,714	4,723

