

Начальник отдела образования
исполнительного комитета
Маматдышского муниципального
ЖЖЮОН
И.Н.Габдрахманов



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022/2023 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, мг | 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 |
| | Итого: | | 19,820 | 18,130 | 84,250 | 569,000 | 0,631 | 16,38 | 43,08 | 5,553 | 130,652 | 381,753 | 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 | КОФЕИНЫЙ 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 | | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого: | | 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.ш.к | 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/a004r6* | 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 |
| | Итого: | | 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 | 80 | 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 БЕЛЫЙ 1 сорт | 30 | 2.280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ИТОГО: | | 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 | 0,600 | 14,620 | 69 | 0,051 | 17,000 | | 0,340 | 27,200 | 18,700 | 15,300 | 3,740 |
| 717/2015, 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.шк | 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 БЕЛЫЙ 1 сорт | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,766 | 71 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ИТОГО: | | 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 | 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 |
| 685/2004 Сб.шк | Макаронь отварные | 150 | 5,652 | 4,469 | 28,00 | 175 | 0,087 | | 21,00 | 0,8181 | 16,470 | 47,070 | 8,490 | 0,870 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | В,200 | | 13,7С | 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 БЕЛЫЙ сорт | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого: | | 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 | ккал | б | ж | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, | Витамин С, | Витамин А, | Витамин Е | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---------------------|-------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|----------------|--------------|
| 2-оя НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3зв/201гдеж | ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) | 150 | 1,350 | 0,300 | 12,150 | 57 | 0060 | 90,00С' | | | U, JUU | 31,000 | S4,500 | 19,Гэ00 | 0.450 |
| 71/2о15Двли | 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 |
| 43з/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 | 0291 | | | 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 |
| | ИТОГО' | | 19,930 | 20,270 | 86,975 | 611,000 | 0,422 | 9,355 | | 21 | 4,562 | 56,941 | 412,679 | 144,677 | 7,831 |
| 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 |
| 29112015 Ц | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 50/150 | 14,000 | 19,500 | 42.000 | 400 | 0,064 | 0,620 | | 34,270 | 5,799 | 32,000 | 15,800 | 40,600 | 1 870 |
| 6Б6/2иГ4, Сб.шк | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.200 | 0,100 | 1S.900 | S7 | 0,000 | 1,120 | | | 0.010 | 2,860 | 1,340 | 0,730 | 0.060 |
| | ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт | 30 | 2.280 | 0,240 | | 71 | 0,033 | - | | | 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 |
| | Итого: | | 18.44 | 20,16 | 29,940 | 577 | 0, t3 | 65,62 | | 34,27 | 6,614 | 44,11 | 240,s5 | 63,15 | 3,027 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 838/2015Дел | ФРУКТЫ(ГРУШИ) | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 4T | 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 | 0,345 |
| 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 |
| Эззотздсл• | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,282 | 4.657 | 22,027 | 143 | 0,163 | 25.943 | | 25,500 | 0,161 | 4Ы,Ы06 | 97,336 | 32,978 | j ,231 |
| 685/2004Еб< | ЧАЙ С САХАРОМ | 20Df16 | D,20D | | 16,7C | Б6 | 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* | 0,0Z | | | | 02 | 47 | 21 | 6.3 | 0,52 |
| | Итого: | | 19,20 | 20,25 | 79,93 | 581,00 | 0,308 | 56.505 | | 33,5 | 6,443 | 132,7Э | 267,498 | 84,117 | 5,214 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|----------|--------|--------|--------|---------|-------|---------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|-------|
| 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 | |
| 2027/2015Дел | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 1,552 | 4,459 | 28,000 | 177 | 0,087 | | 23000 | 0,818 | 16,470 | 47,070 | 8,490 | 0,870 | |
| 692/2СЮ4 | 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 | |
| | Итого: | | 19,354 | 20,252 | 88,500 | 610 | 0,337 | 129,969 | 48 | 7,704 | 134,009 | 133,069 | 99,853 | 3,957 | |
| | 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/Р015j2сл | ФРУКТЫ (БАНАНЫ) | 150 | 2,250 | 0,750 | 31,500 | 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 | |
| | Итого: | | 19,449 | 20,339 | 81,167 | 588,000 | 0,306 | 56,018 | 20 | 8,541 | 84,76 | 188,113 | 119,367 | 3,645 | |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Р43З0МДел | 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 | | 10,700 | 56 | 0,005 | 3,750 | | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,197 | |
| | ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт | 80 | 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 | |
| | Итого: | | 19,832 | 18,989 | 80,797 | 574 | 0,385 | 18,822 | 21 | 4,833 | 75,752 | 301,37 | 101,714 | 4,723 | |

