

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА"

Е.А. Шулина

20\_\_ г



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций г. Нурлат и Нурлатского района Республики Татарстан с 1 марта 2021 учебного года



Шулина Е.А.

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,2	10,69	171	0,067	0,6	29,59	-	39,79	61,4	13,48	0,86
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>23,999</b>	<b>23,812</b>	<b>89,72</b>	<b>631,22</b>	<b>0,375</b>	<b>8,56</b>	<b>81,59</b>	<b>2,182</b>	<b>251,95</b>	<b>433,56</b>	<b>179,72</b>	<b>7,309</b>



*Handwritten signature*

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	125/50	12,56	11,72	15,2	217	1,96	11,33	14,6	-	36,8	108,2	38,7	1,92
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,1	25,168	145	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>21,637</b>	<b>21,72</b>	<b>87,658</b>	<b>635,18</b>	<b>2,096</b>	<b>26,035</b>	<b>34,6</b>	<b>12,725</b>	<b>222,812</b>	<b>304,17</b>	<b>103,98</b>	<b>6,881</b>



Имя Фамилия  
Имя Берия  
Имя Е.А.

*Handwritten signature*

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>22,515</b>	<b>27,463</b>	<b>86,495</b>	<b>612,29</b>	<b>0,208</b>	<b>7,41</b>	<b>51</b>	<b>4,434</b>	<b>72,167</b>	<b>177,909</b>	<b>42,779</b>	<b>2,752</b>



*Handwritten signature or initials.*



№ рец.	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													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,74	6,3	10,81	201,3	0,05	0,38	16,65	-	49,65	111,99	25,12	0,89
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,325</b>	<b>24,26</b>	<b>93,34</b>	<b>689,01</b>	<b>0,322</b>	<b>33,185</b>	<b>16,65</b>	<b>12,713</b>	<b>264,92</b>	<b>364,655</b>	<b>101,45</b>	<b>6,201</b>



Шулина Г

*[Handwritten signature]*

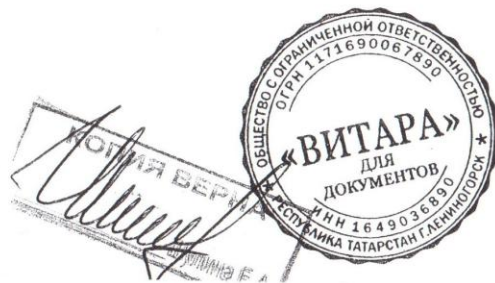
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	100/50	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	3,01	14,23	200,14	39,29	2,65
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,508</b>	<b>20,992</b>	<b>71,685</b>	<b>551,3</b>	<b>0,122</b>	<b>7,94</b>	<b>0</b>	<b>9,822</b>	<b>43,84</b>	<b>253</b>	<b>57,43</b>	<b>4,327</b>

Ирина Вера  
Ирина Е.А.



*Handwritten signature*

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя														
6 день														
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	6,135	4,575	21,105	195	0,15	17,98	12	-	33,195	84,69	28,665	1,215
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,2	10,69	171	0,067	0,6	29,59	-	39,79	61,4	13,48	0,86
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>21,088</b>	<b>16,5362</b>	<b>82,685</b>	<b>611,02</b>	<b>0,3298</b>	<b>22,35</b>	<b>41,59</b>	<b>0,438</b>	<b>227,663</b>	<b>301,16</b>	<b>82,991</b>	<b>3,759</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>21,512</b>	<b>22,464</b>	<b>85,264</b>	<b>621,670</b>	<b>0,575</b>	<b>17,580</b>	<b>37,572</b>	<b>7,052</b>	<b>180,558</b>	<b>305,742</b>	<b>94,725</b>	<b>5,205</b>



*Handwritten signature or initials.*



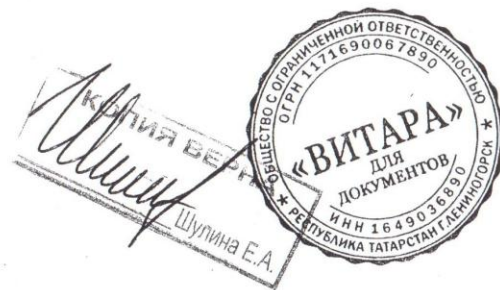
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
	15 СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	14,21	13,83	58,91	251	0,075	2,4	0,045	2,1	121,995	157,005	30,1	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>22,551</b>	<b>20,575</b>	<b>107,45</b>	<b>544,66</b>	<b>0,162</b>	<b>12,54</b>	<b>73,045</b>	<b>2,838</b>	<b>323,205</b>	<b>300,225</b>	<b>53,3</b>	<b>4,197</b>



*Handwritten signature*



№ рец.	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
2-ая неделя														
2 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,93	1,56	34,9	152,23	0,105	0,75	-	0,54	101	151	30,6	1,68
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,908</b>	<b>24,562</b>	<b>86,355</b>	<b>551,52</b>	<b>0,229</b>	<b>10,96</b>	<b>30</b>	<b>4,172</b>	<b>159,41</b>	<b>283,44</b>	<b>65,74</b>	<b>3,605</b>



*Handwritten signature*

№ рец.	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		Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,2	10,69	171	0,067	0,6	29,59	-	39,79	61,4	13,48	0,86
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33	161,86	0,291	-	28,4	0,468	20,632	177,928	104,22	3,448
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>23,855</b>	<b>21,6352</b>	<b>118,64</b>	<b>674,58</b>	<b>0,5758</b>	<b>14,43</b>	<b>78,24</b>	<b>1,856</b>	<b>283,7</b>	<b>449,098</b>	<b>187,246</b>	<b>8,872</b>

КОПИЯ ВЕРНА  
*Шуш*  
 Дулина Е.А.



*Handwritten signature*

№ рец.	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
	2-ая неделя													
	4 день													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	-	22	76,8	4,8	1
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	100/50	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	-	34,76	131,5	40,53	1,48
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>22,641</b>	<b>16,605</b>	<b>78,105</b>	<b>554,7</b>	<b>0,205</b>	<b>12,34</b>	<b>114,6</b>	<b>2,068</b>	<b>75,52</b>	<b>268,92</b>	<b>63,73</b>	<b>3,677</b>

*Handwritten signature*



*Handwritten signature*



№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
268	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	14,93	14,65	9,89	147,38	0,05	0,2	14,06	-	32,13	112,17	33,15	1,63
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,345</b>	<b>27,945</b>	<b>85,585</b>	<b>560,91</b>	<b>0,279</b>	<b>32,22</b>	<b>35,06</b>	<b>6,998</b>	<b>111,915</b>	<b>261,085</b>	<b>87,2</b>	<b>6,475</b>

КОПИЯ ВЕРНА  
*Шульгина Е.А.*  
 Шульгина Е.А.



*Шульгина Е.А.*

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
6 день													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	7,92	7,568	0,64	164	0,024	-	-	0,4	20	111,2	12
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,14	8,068	28,54	220	0,087	-	21	0,816	16,457	47,009	8,479
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:		17,695	22,091	78,595	660,2	0,182	7,04	21	4,424	70,567	213,529	39,779
	Средняя за вторую неделю:		21,890	21,627	91,334	582,378	0,270	14,278	58,658	2,666	167,786	292,866	81,149
	Средняя за две недели:		21,701	22,046	88,299	602,024	0,423	15,929	48,115	4,859	174,172	299,304	87,937

Копия БЕРНА  
Кулина Е.А.



*Handwritten signature*