



Утверждаю  
 Руководитель отдела образования  
 Сармановского МР РТ  
 Идрисова Г.Я.

**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак) ДЛЯ обучающихся 1-4 классов школ Сармановского муниципального района на 1 полугодие 2023-2024 учебного года**

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамин(мг)	№ тех. карты
			Б	Ж	У		Са	Р		
1 неделя - понедельник										
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	1.08	0.18	8.62	40.4	24.28	44	6.25	ТТК 38
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8.6	6.09	38.64	243.75	14.82	220.3	0	ТТК 302
	Гуляш из говядины	50/75	14.55	16.79	2.89	221	21.81	154	0.92	ТТК 260
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	22	2.83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	24	13.5	15	ТТК 338
	ИТОГО		30.4	24.66	81.03	786.65	127.97	492.8	25	
1 неделя - вторник										
горячий завтрак	Плов из птицы	50/150	14	19	42	377	22	204	0.62	ТТК 304
	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	32.48	1.2	0.73	ТТК 349
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0	20.2	84.4	14	10	4	ТТК 389
	ИТОГО		21.1	20.07	95.19	743.4	97.34	254.2	5.35	
1 неделя - среда										
горячий	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	24.58	5.7	ТТК 33

завтрак	Котлета рубленая из птицы	90	14.6	14.8	11.5	236.3	56	105.9	0.26	ТТК 307
	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	12.14	7.5	0	ТТК 202
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	90	1.59	ТТК382
	Хлеб пшеничный в/с	55	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Фрукты (груша свежая)	150	0.6	0.46	14.7	68.26	17.5	13.5	7.5	ТТК 338
	ИТОГО		31.04	29.22	80.23	824.4	287.81	280.48	15.05	
I неделя - четверг										
горячий завтрак	Салат из свежей капусты	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	24.58	5.7	ТТК 43
	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	90	9.75	4.95	3.8	105	39.07	56.3	3.73	ТТК 229
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	36.98	86.6	18.17	ТТК 694
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	22	2.83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0	20.2	84.4	14	10	4	ТТК 389
	ИТОГО		20.24	14.4	65.65	594.19	154.2	238.48	34.43	
I неделя - пятница										
горячий завтрак	Запеканка из творога	50	13.92	9	16.2	139.6	113.2	172.46	0.37	ТТК 469
	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	87.18	5.81	ТТК 206
	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	11.1	7.5	0.03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Фрукты (апельсин свежий)	150	0.3	1.35	12.15	64.5	0.72	0	144	ТТК 907
	ИТОГО		25.22	16.63	60.66	548.05	191.96	306.14	150.21	
I неделя - суббота										
горячий завтрак	Каша рисовая молочная	180/5	5.1	10.72	33.42	251	130.09	237.4	1.17	ТТК 182
	Сыр порционный	20	5.2	5.36	0	70.4	208	0	0.56	ТТК 29
	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	11.1	7.5	0.03	ТТК 376

	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0	20.2	84.4	14	10	4	ТТК 389
	ИТОГО		13.09	16.59	48.91	456	363.62	264.4	1.76	
2 неделя - понедельник										
горячий завтрак	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	12.14	7.5	0	ТТК 202
	Гуляш из птицы	50/50	12.11	10.76	2.39	164	85.18	163.193	6.32	ТТК 437
	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	11.1	7.5	0.03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Фрукты (груша свежая)	150	0.6	0.46	14.7	68.26	17.5	13.5	7.5	ТТК 338
	ИТОГО		23.68	18.01	63.52	637.16	154.78	230.693	13.85	
2 неделя - вторник										
горячий завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	24.58	5.7	ТТК 33
	Котлеты рубленые из говядины	100	16.5	24.2	14.32	344	32.36	41.84	0.26	ТТК 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8.6	6.09	38.64	243.75	14.82	220.3	0	ТТК 302
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	125.78	14	1.3	ТТК 379
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
		ИТОГО		34.57	37.6	74.86	893.89	222.91	339.72	7.26
2 неделя - среда										
горячий завтрак	Жаркое из птицы	50/100	17.21	4.67	13.72	165.63	19.44	210.63	5.61	ТТК 436
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	22	2.83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	50	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	25	2.72	0.49	0.49	74.6	14.43	19.5	0	ТТК 61
	Булочка сдобная	50	4.2	7.06	32.064	209.33	9.22	37.22	0	ТТК 34
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	24	13.5	15	ТТК 338
	ИТОГО		27.58	13.33	76.664	656.46	95.72	322.35	23.44	

