



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

**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак) ДЛЯ обучающихся 5-11 классов школ Сармановского муниципального район на 1 полугодие 2023-2024 учебного года**

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)		Витамин( мг) С	№ тех. карты
			Б	Ж	У		Са	Р		
I 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	180	10.3	7.31	46.36	292.5	17.78	250.2	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
	ИТОГО		31.5	25.28	74.05	765.1	106.93	509.2	10	
I неделя - вторник										
горячий завтрак	Плов из птицы	50/180	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
	Фрукты (яблоко свежее)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	24	13.5	15	ТТК 338
	ИТОГО		20.7	20.67	89.69	729.3	107.34	257.7	16.35	
I неделя - среда										
горячий завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	24.58	5.7	ТТК 33
	Котлета рубленая из птицы	90	14.6	14.8	11.5	236.3	56	105.9	0.26	ТТК 307



	ИТОГО		13.09	16.59	48.91	456	363.62	161	1.76	
2 неделя - понедельник										
горячий завтрак	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.8	14.56	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
	ИТОГО		24.17	18.7	54.91	608	139.7	217.193	6.35	
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	43.04	41.84	0.34	ТТК 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.3	7.31	46.36	292.5	17.78	250.2	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		36.27	38.82	82.58	942.64	236.55	369.62	7.34	
2 неделя - среда										
горячий завтрак	Жаркое из птицы	80/160	27.53	7.47	21.95	265	31.1	337	8.97	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
	ИТОГО		37.3	15.53	70.194	685.53	83.38	435.22	11.8	
2 неделя - четверг										
горячий завтрак	Рыба (минтай) тушеная с овощами	90	13.87	7.85	6.53	150	52.11	238.46	3.35	ТТК 486

