

Согласовано
Начальник отдела образования
Сармановского муниципального района
Г.Я.Идрисова

Утверждаю
Директор Шайхразиева Л.Н.



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания для обучающихся начальных классов образовательных организаций Республики Татарстан

Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)	№ тех. карты	
		Б	Ж	У		Ca	P			
	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл		
1 неделя 1 день (понедельник)										
Горячий Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	23,302	10,85	13,43	62
	Бифштекс рубленый	100	8,32	7,15	9,72	200	11,01	127,02		266
	Каша вязкая гречневая	150	6,662	9,024	34,9	170	37,352	170,553		303
	Вафли	20	5,5	6,5	34,9	210,9	8		25,1	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	40	14	53,2	
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	14,76	81	40	92,8	1,33	378
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			26,698	26,796	116,32	869,9	168,424	447,443	93,06	
1 неделя 2 день (вторник)										
Горячий Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	6,1	19,7	158,64	192,17	156,05	1,09	390
	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	313	57,66	201,911	8,076	289
	Булочки сдобные "Ромашка"	90	3,9	3,6	28,5	196	13,6	22,13		34
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155	158,67	132	1,47	379
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	35,5	42,58	8,23	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			24,12	30,64	128,15	989,64	466,36	586,891	18,866	
1 неделя 3 день (среда)										
Горячий Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	121,09	84,582	7,7	52
	Гуляш из говядины	50/50	10,5	11,03	3,184	196	66,806	215,174	3,89	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	16,457	57,009		203
	Пряники	20	0,75	3,25	30,5	181			0	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	133,33	111,11	1,33	382
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	3	5	11,00	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		

Итого			25,765	24,011	130,254	956	349,443	505,095	23,92	
1 неделя 4 день (четверг)										
Горячий Завтрак	Салат овощной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	124	126,88	120,41	11,31	56
	Сыр порционный	20	2,18	0,5	0,78	16,12	11,31	11,36	0,09	
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,24	5,37	19,36	159	89,43	158	0	295
	Картофельное пюре	150	3,09	8,282	22	172	47,805	98,835	7,943	312
	Вафли	20	5,5	6,5	34,9	210,9	8		25,1	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	9,6	2	4,4	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			28,79	27,402	116,63	889,02	301,785	422,825	48,843	
1 неделя 5 день (пятница)										
Горячий Завтрак	Салат из моркови с яблоками	60	0,66	0,12	2,28	14	3,861	8,4	15,6	59
	Горбуша тушеные с овощами	80	9,8	3,1	2,7	78,1	6,5	23	1,6	268
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	11,46	84,15		304
	Кисель	200	0	0	20	76	0,48		0,00	122
	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57	6,2	1	5,6	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			17,934	9,234	76,2	550,1	37,261	148,77	22,80	
1 неделя 6 день (суббота)										
Горячий Завтрак	Плоды и ягоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	7,35	47	16	11	8	338
	Булочки сдобные "Ромашка"	90	3,9	3,6	28,5	196	13,6	22,13		34
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	79,453	239,018	0,491	392
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	158,67	132	1,47	379
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			21,12	18,885	87,53	703	260,483	425,368	1,961	
2 неделя 1 день (понедельник)										
Горячий Завтрак	Апельсин	100	0,4	0,4	7,35	47	46	11	8,00	338
	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	16,98	45,98	6,25	45
	Фрикадельки в соусе	55	8,33	7,743	3,194	175	100,53	110,53	0,65	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,662	9,024	34	170	37,352	170,553	-	
	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40	13,6	22,13	0,27	376
	Вафли	20	5,5	6,5	34,9	210,9	8		25,1	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			25,482	26,047	102,274	793,9	231,222	381,413	40,27	
2 неделя 2 день (вторник)										

Горячий Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	16,98	45,98	6,25	45
	Ленивые голубцы	200	11,6	17,5	7,4	235,7	83,07	273	4,9	291
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	184	0,60	
	Булочки сдобные "Ромашка"	90	3,9	3,6	28,5	196	13,6	22,13		34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	3	5	11,00	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			26,86	28,98	78,66	786,7	373,41	562,33	22,75	
2 неделя 3 день (среда)										
Горячий Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	121,09	84,58	7,7	52
	Биточки рыбные(минтай)	100	6,45	4,24	7,49	116	44,02	137,06	0,48	234
	Картофельное пюре	150	3,09	8,282	22	172	47,805	98,835	7,943	312
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	0	94,2	6,4	3,6	1,08	868
	Вафли	20	5,5	6,5	34,9	210,9	8		25,1	
	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57	6,2	1	5,6	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			19,575	23,255	97,59	821,1	242,275	357,295	47,90	
2 неделя 4 день (четверг)										
Горячий Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	23,302	10,85	13,43	62
	Тефтели с рисом из гов.мясом	80	10,8	16,7	13,4	248	34,56	110,1	1,017	280
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	16,457	57,009		203
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	133,33	111,11	1,33	382
	Пряники	20	0,75	3,25	30,5	181			0	
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	35,5	42,58	8,23	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			24,486	27,83	123,75	958	251,909	363,869	24,01	
2 неделя 5 день (пятница)										
Горячий Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	121,09	84,58	7,7	52
	Жаркое из говядины	50/150	12,3	17,66	29,85	313	57,66	201,911	8,076	289
	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40	13,6	22,13	0,27	376
	Сок фруктовый 0,2	200	0,4	0,4	7,35	47	46	11	8,00	338
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			17,365	22,153	67,74	571	247,11	351,841	24,05	
2 неделя 6 день (суббота)										
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	35,5	42,58	8,23	
	Булочки сдобные "Ромашка"	90	3,9	3,6	28,5	196	13,6	22,13		34

Горячий завтрак	Салат овощной с яблоками	60	0,66	0,12	2,28	14	3,861	8,4	15,6	59
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	79,453	239,018	0,491	392
	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,25	1,54	2,8	377
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	2,76	12,72		
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,28	0,24	0,49	71	6	19,5		
Итого			14,9	15,895	51,12	447	96,914	269,548	16,09	
	Итого за 12 дней		251,975	262,243	1088,688	8632,36	2766,113	4397,32	382,56	
	Средняя величина за 1 день		21,00	21,85	90,72	719,36	230,51	366,44	31,88	