

Согласовано
Директор МБОУ
"Урусинская гимназия"
Ш.И. Багамова З.Н.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "БРИЗ"
Шулина Е.А.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,72	3,6	51	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/30	5,8	9,8	9,01	130,2	0,04	5	103	1,4	195	56	11	0,6
183	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/5	8,8	5,64	32,56	259,9	0,13	0	44,8	0,62	14,4	110,43	26,42	0,49
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	565	19,16	19,66	76,99	586,9	0,259	12,8	147,8	4,07	245,46	243,03	61,82	2,79
2 день														
33	САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"	60	0,7	2,7	6,4	55	0,01	1,04	0	1,62	16,93	17,4	9,85	0,86
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,8	10,55	8,47	134,6	0,03	1,2	113	1	152	83	1,32	0,06
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	4,73	10,03	120,25	0,12	10,38	30	0,15	35,6	73,5	28,4	0,04
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	560	17,72	18,58	78,52	542,65	0,289	12,73	143	3,78	234,12	244	61,24	2,96
3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
98	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	200	9,8	15,1	25,8	301,25	0,16	7,2	138	0,72	106	99	15,7	0,06
306	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,52	19	0,01	108,57	91,1	21,05	0,57
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	550	17,14	19,1	71,92	553,05	0,289	14,72	157	1,54	246,07	252	59,35	2,74
4 день														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60/30	4,5	8,8	5,7	77,7	0,04	6	130	0	181,93	42,1	0,12	0,05
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	0	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,5
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	555	18,17	19,77	75,1	552,5	0,259	7,41	175	2,86	236,66	234,55	54,17	2,59

	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
1-ая неделя														
5 день														
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/20	8,7	14,9	7,57	177,18	0,12	12,5	120	0,5	220,7	142	30,2	0,6
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	33,3	194,2	0,07	0	31,5	0,75	9,27	45	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	505	17,96	19,07	72,69	517,18	0,259	12,5	151,5	1,86	245,63	245,6	51,15	2,48

6 день														
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	57	0,02	1,99	0	1,68	35,3	16,8	12,32	0,45
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	7,28	10,84	2,9	162	0,08	5,02	126,1	1,11	182,27	120,6	21,1	0,24
188	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,83	4	30,25	186,7	0,11	7,1	24	0,81	38,66	78,15	13,36	0,86
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	565	17,25	18,04	71,17	551,5	0,279	14,11	150,1	4,21	271,89	274,15	60,38	2,69

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/20	8,7	14,9	7,57	177,18	0,12	12,5	120	0,5	220,7	142	30,2	0,6
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	33,3	194,2	0,07	0	31,5	0,75	9,27	45	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	605	18,36	19,47	82,49	564,18	0,289	19,5	151,5	2,06	261,73	256,6	60,15	3,48

2 день														
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/30	5,8	9,8	9,01	130,2	0,04	5	103	1,4	195	56	11	0,6
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	0	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,5
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	505	18,47	15,97	73,41	536	0,249	5	148	2,64	225,08	225,05	51,03	2,24

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													
3 день													
17 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	19,4	12,45	0,33
83 БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,8	10,55	20,5	134,6	0,03	1,2	113	1	152	83	1,32	1,2
146 КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,08	4,73	10,03	120,25	0,12	10,38	30	0,15	35,6	73,5	28,4	0,04
301 ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,26	9,5	0	53,06	45,9	6,09	0,07
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:	560	18,72	19,58	69,55	498,65	0,249	12,9	152,5	3,56	268,65	272,7	61,86	2,75

4 день													
25 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
138 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	12,61	15	0,6	210	167	22,55	0,07
310 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:	510	17,34	18,6	80,82	568,8	0,299	14,13	15	3,23	264,24	260,5	58,24	2,97

5 день													
338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
6 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	57	0,02	1,99	0	1,68	35,3	16,8	12,32	0,45
134 ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60/30	4,5	8,8	1,7	77,7	0,04	6	130	0	181,93	42,1	0,12	0,05
183 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	0	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,5
300 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:	655	18,87	18,07	82,1	587,5	0,299	14,99	175	3,12	263,41	238,95	61,47	3,14

6 день													
42 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	1,5	4,9	40	0,03	7,97	0	1,68	16,82	25,2	11,7	0,5
290 ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	7,28	10,84	2,9	162	0,08	5,02	126,1	1,11	182,27	120,6	21,1	0,24
227 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	33,3	194,2	0,07	0	31,5	0,75	9,27	45	7,35	0,74
300 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:	565	17,44	16,51	72,92	542	0,249	12,99	157,6	4,15	224,02	249,4	53,75	2,62