



организационного управления

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор (И.И.) А.К. Пашин

И.И. Разматкина



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕСЕРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,16	5,11	23,04	0,03	2,62	0,00	0,21	12,40	26,72	19,23	0,56
Котлеты домашняя из говядины	90	8,16	10,50	8,13	190,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,46	104,53	16,02	1,70
Макаронные изделия отваренные с маслом сливочным	150/5	17,12	4,18	31,52	198,30	0,06	0,00	20,06	0,82	12,30	38,67	9,62	0,89
Компот из сухофруктов (7,5%)	200	0,66	0,04	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	12,46	23,44	17,46	0,70
Печенье	40	1,70	4,70	2,45	27,50	0,07	0,30	0,00	1,05	13,00	42,02	15,03	0,78
Хлеб пшеничный	26	1,32	0,52	17,62	59,10	0,08	0,00	0,00	0,53	13,05	67,58	21,16	1,76
Итого:	565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36

2 день													
Плов и яблоды свежие (апельсин)													
Сыр порционный	100	0,8	0,20	6,1	43,0	0,04	60,00	0,20	0,40	34,00	23,00	13,06	0,39
Гречка из говядины	10	2,53	2,56	0,00	14,32	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,93	4,50	0,77
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	50/50	10,45	10,77	27,89	221,00	0,03	0,92	0,51	2,61	25,19	208,85	140,52	4,72
Чай с сахаром с лимоном	50/7	4,61	6,92	27,79	207,03	0,27	0,00	27,00	0,45	0,45	4,40	2,40	0,38
Хлеб пшеничный	26	1,54	0,20	12,30	56,15	0,03	0,00	0,00	0,28	3,00	16,25	3,50	0,23
Итого:	590	20,16	20,71	81,23	506,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77

3 день													
Салат из свежей отварной													
Птица запеченная с томатным соусом	60	0,84	3,67	4,96	55,58	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	152,01	24,73	1,65
Чай с сахаром	50/5	3,74	4,75	29,73	276,06	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
Хлеб пшеничный	26	1,526	0,50	5,840	47	0,026	0,00	0	0,220	4,000	17,370	2,600	0,330
Итого:	200	19,50	18,82	80,55	506,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

4 день													
Салат из белокочанной капусты													
60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	1,28	
Рыба, тушенная в томате с овощами													
50/53	9,16	5,62	7,90	105,91	0,05	3,73	5,82	7,52	39,07	152,19	48,53	0,95	
150/5	3,10	8,43	20,5	171,25	0,4	18,15	20,00	7,23	38,18	55,10	27,75	1,02	
Пюре картофельное с маслом сливочным													
200	0,16	0,16	13,9	58,74	0,01	0,90	0,00	0,06	14,18	4,40	5,14	0,95	
Компот из свежих яблок (75 г)													
20	1,520	0,160	9,040	67	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хлеб пшеничный													
20	0,32	0,24	7,92	38,60	0,03	7,30	0,00	0,28	5,65	30,07	9,40	0,79	
Хлеб ржаной													
Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10

5 день													
Салат из моркови с сахаром													
60	0.74	0.08	6.08	49.02	0.03	2.52	0.00	8.04	15.46	11.56	21.63	0.40	
90	10.18	11.75	16.77	183.40	0.59	0.00	0.00	3.11	9.38	160.08	27.54	0.4	
Котлеты говяжьи													
150/5	4.61	6.92	27.75	297.00	0.27	0.00	20.00	0.45	29.19	209.85	140.52	4.59	
Каша гречневая расколотая с маслом сливочным													
150/10	0.09	0.02	11.91	48.19	0.03	0.03	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220	
Чай с мармеладом													
20	1.520	0.160	9.040	47	0.022	0	0	0.280	5.600	30.000	9.400	0.280	
Хлеб пшеничный													
20	1.320	0.24	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.600	30.000	9.400	0.280	
Хлеб ржаной													
Итого:	545	18.46	19.15	79.81	574.17	0.35	2.05	20.00	12.10	71.07	436.54	203.59	8.79

Хлеб пшеничный, из муки высшего сорта, без сахара, 100г	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50
Сыр порционно	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	3,992	29,100	3,88	55,100	193,400	43,315
Жареное по-домашнему с куриной грудкой	200	9,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,76	90,00	14,00
Кофейный напиток с молоком	20	1,520	0,160	9,040	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800
Хлеб пшеничный	Итого:	530	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40
											74,62	6,80

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Сумма, мг	Р, мг	Мг, мг	Г, мг
2-ая неделя														
1 день														
Пшеница запаренная	50	9.820	15.964	6.090	202	0.072	2.430	95.45	1.808	45.594	171.122	22.428	1.935	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5.10	2.85	29.56	195.13	0.06	0.00	2.00	0.90	11.91	38.04	8.52	0.86	
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0.110	0.060	12.690	45	0.003	1.030		0.020	12.700	3.940	2.300	0.500	
Хлеб пшеничный	40	3.340	0.320	19.583	64	0.044	0	0	0.440	8.000	26.000	5.500	0.440	
Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.024	0	0	0.280	0.944	30.000	9.400	0.280	
Итого:	503	19.39	19.43	79.85	566.75	0.21	3.46	108.48	3.45	87.10	269.49	48.35	4.55	
2 день														
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.08	7.94	19.75	178.50	0.05	0.11	51.50	0.56	199.20	111.50	13.85	0.56	
Овощи тушенные с маслом	500/100	5.10	5.38	22.34	191.35	0.11	18.78	19.00	0.00	95.94	172.78	38.24	2.68	
Чай Витаминный с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	2.42	54.26	0.00	50.00	0.07	0.19	13.95	8.05	2.25	0.41	
Печенье	35	2.22	2.37	1.71	12.94	0.04	0.00	0.07	1.11	7.40	25.20	9.00	0.42	
Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.024	0	0	0.280	0.906	30.000	9.400	0.280	
Итого:	510	15.91	16.47	64.14	476.55	0.24	68.92	90.50	2.14	255.69	249.14	72.74	4.85	
3 день														
Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.06	1.62	21.28	24.38	12.46	0.79	
Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81	12.42	0.47	51.64	69.30	19.96	3.24	
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.13	8.43	25.51	170.25	0.14	15.16	20.05	0.23	30.30	88.10	27.79	1.02	
Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.89	1.40	0.26	
Хлеб пшеничный	35	2.650	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385	
Хлеб ржаной	20	1.650	0.300	9.900	50	0.043	0	0	0.350	7.250	37.500	11.750	0.775	
Итого:	565	20.20	20.70	81.11	595.68	0.41	22.99	32.42	64.06	136.30	244.82	78.20	6.67	

[illegible]