

«Утверждено»
Директор МБОУ «Старочурилинская СОШ»
Арского муниципального района»
Республики Татарстан

_____ И.Н.Габдрахманов

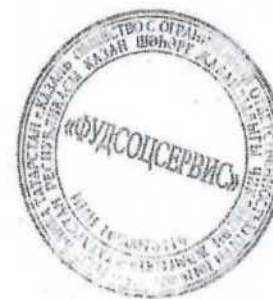
« ____ » _____ 2024г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1 - 4 классов
МБОУ «Старочурилинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ЦПОО "Фонд СоцСервис"

И. Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4
КЛАССЫ сезон**

№ п-цифры	Наименование блюд	Выход, г	Белк, г	Жиры, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Осенне-зимний				УК»	
									Витамин В2, мг	Витамин Р, мг	Витамин Е, мг	Витамин С, мг		
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 10 У С борьяЦ- »У прод-«w для обуч- И* мм о*р* учреж -Дели »17	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1505	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ «4» (Бод.реч. На прод-и» для обуч. Пл кп образ /среж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Химлостм и калорийностк российских орудуТМ пит*ння, табл 6. стр 144,2017? Дели *	Хлеб ржаной	30	1,06	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	«,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60
2 день														
Хим госта» и калорийност» российских продукт»» питание табл 3 стр 184,2017? Дми »	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 7» Сбср.реч. На прсд-НВ для обуч- ив всех обра з-умреж-Делм 2017?	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
продут, зо» питан ия, табл 6. стр 144,2012 Дели.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65
Здень														
И! 15 Са<ч>.реч. На прод-ив дм обуч. но «сах обол.учреж Дея и -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 7«, Сбор.реч. На прод-ию дм обуч- В» всех «збрвт учряжДеи -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,30	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Ссбр.реч На г<род-н»з для обуч- Зо «сах обрвж.учреж-Дем 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 3Л Сбср.реч. На ярд-ию дм обуч. Зо КП сбрат-учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	1325	3,96	2,16	0,33
ХИМ.СВСТМ и КУВМАНОСТ» российски» продуе»»» питания табл 6 стр 134,2012 Дм* *	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25У,

20%

25%

2-ья неделя															
пк	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	ХИ 80/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	4735	1,13	
И* Кв 1 бор.де На продию для обуч. Во всех обрм.учрем-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	034	0,09	12,43	54,20	0,Х	50,03	0,Х	0,19	1335	335	2,25	0,42	
Химсостав и калорийность российских продуктов питания табл 6 ар 134,2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	030	12,Х	58,75	0,03	0,Х	0,Х	038	5,Х	1635	3,50	038	
Д*** Хим. с ост ля и калорий нет. рослвсмих пдеукия китвниялвл « . стр 1*4, 2017	Хлеб ржаной	Х	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,Х	030	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	61,05	67,52	2,72	371,89	340,44	87,20	2,99	
2 день															
Мим галтап и «л-оринносп российский» продукт« питания табл 3 стр 184,2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	930	47,Х	0,Х	10,Х		0,20	1630	1130	9,Х	2,20	
М» 265 Сборки. На врсд-ик» длюбуч. «в» вся» обрм.учрем-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	037	0,Х	4,23	89,33	17633	40,58	2,64	
П» 37« 1 бор.де На «ряд-КО ДЯ» оО« Во вевя обрат учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,Х	0,Х	0,03	0,Х	0,Х	10,»	2,80	1,Х	0,27	
Хим.состав и калорийность российский продуктов питания таг. 6 стр 134,2012	Хлеб пшеничный	25	1,Х	0,20	12,Х	58,75	0,03	0,Х	0,Х	0,28	5,Х	1635	3,50	0,28	
Хим состав и калорийность российским продуктов питания.табл 6, СТО 1*4, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	034	7,92	39,60	0,03	0,Х	0,Х	0,28	5,Х	30,00	9,40	0,78	
Двоя»	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,Х	4,98 -	127,08	236,28	63,88	6,16	
3 день															
М» 52 Сбор-рво. Кв продчмо для обуч. Во ВСГК обра т учреж-Дели -2017	Салат из отваркой свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,Х	1,62	2138	24,38	12,42	0,79	
Н1 123 Сбор.реч На пред-« для ебуч Во осих обрм.учрем-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,Х	105,Х	0,Х	3,73	5,82	2,52	68,07	162,19	48,53	0,85	
№ Ш Сбер де На пде-вю ДМ обуч Во всем обрат-учреж-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,Х	0,20	37,46	87,20	27,75	131	
№342 Сбор.рс-х На оред-и» для обу» Во «сих обрм.учрем-ДТЖ 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,Х	74,Х	0,01	0,90	0,Х	0,Х	13,Х	4,40	5,14	0,92	
Хим состав и иалоримияст» российский продуктов питания табл 5 стр 134,2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	1732	82,25	0,04	0,Х	0,Х	039	7,00	22,75	4,Х	0,39	
Двям»	Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96	

пи ЮТ Сбор реп. эи. ородию для обу-	Тдааь Гефтели куриные с гречневой крупой в емтнанно томатной соусе Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	bl)/4(> 180/3	3,17 в,64	6.18 7.60	9,86 31.78	118,01 221.94	0.07 0.07	0.26 0.00	29.67 12.00	0,46 1.19	61,66 6.55	92.80 45,50	26.56 25.34	1.04 1.33
ж 3х Свардрш На пред-из №* обл. Ко О'лрп/чрж Дели 2017 Хмл.лстм и ичорийностг рогсийох продуггм питания табл Е стр 134,2012	Кэкто с молоком Хлеб пшеничный Итого:	200 30 513	4,08 2.2В 16,17	3.54 0.24 16,67	7,60 14,76 63,98	78.60 70,50 489,05	0.06 0,03 0,22	1.59 0,00 1,86	24,40 0,00 66,02	0.00 0,33 1,98	151,92 6,00 226,15	124.56 19.50 282,37	21.34 4.20 77,44	0,45 0,33 3,15
Хмллосш и калорйивСтарвьсьсияя* продето» пиши» табл 9 стр 1Ы, 2012	5 день Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0,40	9,80	47.00	0.03	10.00		0.20	16,00	11.00	9.00	2.20
Дм* И» 14 УН Сбор рец На лрод-ию дм обуч Во всех обра-умрегс Дели	Овощи тушеные с мясом	50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0,12	18,77	39.00	4.67	89.15	148,63	39,69	2.23
ПР..... №3И Сбор.рн. Напррд июдааобуч Во всех абрч.учрен- Дми 2011	Компот из сухофруктов (75С) Хлеб пшеничный Итого:	200 30 530	0,66 2.28 15,82	0,09 0.24 16,41	22,03 14,76 65,93	92.80 70,50 481,80	0,02 0,03 0,20	0,73 0,00 29,49	0,00 0,00 39,00	0,51 0,33 5,71	32,18 6.00 143,33	23.44 19.50 202,57	17,46 4,20 70,35	0,67 0,33 5,42
№ 47 Сбср.рвч На п род-не для обуч М кем оСр-м.учреж Дели -2017	»дань Сапат из свежей капусты с морковью Котлеты "Аппетитные"	80	1.05	2,60	5.17	48.32	0,02	13,68 41	0,00 6,21	6.71 32,29	19.98 60,51	22,65 109,69	12.07 23.76	0,37 2,83
№ Ш Свар.реч На пред а»*алягс Во 1Ш обра» унр»жД»ли 2017 № Ш Свар.реч На лрад-ания обл-	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным Чай с сахаром, с лимоном	150/3 185/10/5	3.79	4.47	39,76	233,80	0.21	0,00	0,00	0.40	24.89	208,07	140.52	4,76
Хим состав и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012	Хлеб пшеничный Итого Итого за 6 дней 2 недели ВСЕГО за 12 дней В среднем на 1 учащегося в день	30 553 3183 6450 538	2.28 20,14 107,687 222,583 18,55	0.24 19,48 106,039 225,437 18,79	14,76 82,99 436,606 911,597 75,97	70.50 608,14 3199,487 6575,03 547,92	0,03 0,38 1,38682 2,86721 0,24	0,00 16,11 135,594 199,471 16,62	0,00 6,21 192,57 530,77 44,23	0,33 39,74 59,9355 86,1635 7,18	6.00 124,63 1141,758 2357,565 196,46	19,50 363,87 1726,4416 3523,4505 293,62	4,20 182,71 560,3211 1103,774 91,98	0,33 8,64 30,3353 62,0053 5,17