

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

Примерное двенадцатидневное меню

20 _____ г.

«АТБЕРЖАЮ»
Директор ООО «ТРАНД»
Ю.С. /
Васянина Ю.С.



_____ " _____ 20 _____ г.

«СОЛ ЯСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № _____

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийное кДж, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	1-ая неделя	
														1 день	Итого:
28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,600	3,600	6,600	61,200	1,000	3,780	0,000	16,800	17,400	9,600	0,940	0,800	29,550
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,250	15,370	41,085	361,300	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800	0,360	2,400
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,330	0,330	4,200
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,880	0,880	13,200
	Итого:	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	225,650	58,950	3,310	3,310
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	10,090	12,280	8,240	106,620	0,050	10,040	147,700	189,500	131,350	14,400	0,900	0,400	9,650
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,120	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400	0,930	34,680
343	КОМОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	200	1,130	0,150	51,240	213,200	0,020	1,050	0,000	52,640	34,360	34,680	0,930	0,320	3,600
343	КОМОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320	0,330	4,200
	Итого:	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	286,650	79,730	3,760	3,760
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	0,010	26,500
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	9,350	12,900	5,150	169,500	0,130	5,040	146,020	223,000	156,600	26,500	0,010	0,010	8,310
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010	0,230	1,400
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	0,330	4,200
	Итого:	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	275,020	62,610	3,660	3,660
15	СЫР ПОПИЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450	0,890	26,030
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,550	9,970	10,136	159,280	0,064	15,000	118,900	196,600	80,100	26,030	0,890	0,440	8,550
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕЧЕНАВА С МАСЛОМ	150/3	5,500	6,550	35,850	250,990	0,150	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010	0,330	4,200
350	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,880	13,200
	Итого:	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,050	0,000	6,600	46,800	275,020	62,530	3,000	3,000

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийнос, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	1-ая неделя	
														Итого:	Средняя за первую неделю:
54	Икра морковная	60	0,840	2,280	3,900	39,600	0,024	2,100	0,000	12,600	27,000	16,200	0,430		
171	Капша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/3	3,765	9,700	13,300	162,500	0,100	5,350	146,950	155,300	63,200	8,500	0,100		
347H	Котлеты школьные с соусом	60/30	9,710	8,100	30,086	151,800	0,075	0,402	28,140	59,240	90,414	15,537	1,100		
343	Компот из чернослив и кураги	200	1,130	0,150	51,240	213,200	0,020	1,050	0,000	52,640	34,360	34,680	0,930		
IP	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,880		
IP	Хлеб ларникский	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	3,770		
	Итого:		19,325	20,770	121,306	678,500	0,302	8,902	175,090	292,380	281,274	92,317	3,770		

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийнос, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	6-ая неделя	
														Итого:	Средняя за первую неделю:
34	Салат из свеклы отварной	60	3,845	4,608	4,956	55,680	0,010	14,350	120,300	120,279	18,380	2,417	0,320		
290	Птица тушеная в соусе	40/40	5,860	8,685	9,950	160,800	0,150	0,700	25,750	118,750	149,280	32,980	1,270		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010		
376	Чай черныи с сахаром	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230		
IP	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,880		
IP	Хлеб ларникский	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	3,040		
	Итого:		19,255	19,753	83,756	587,510	0,303	15,080	175,090	275,129	275,080	62,507	3,040		
	Средняя за первую неделю:		18,875	19,871	96,779	620,818	0,466	13,747	170,212	276,703	269,782	69,774	3,423		

№ пед.	Наименование блюда											Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг

1 день																																									
28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	60	0,600	3,600	6,600	61,200	1,000	3,780	0,000	16,800	17,400	9,600	0,940	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	13,490	15,870	45,100	319,520	0,180	6,410	175,200	209,600	167,280	16,850	1,050	343	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	200	1,130	0,150	51,240	213,200	0,020	1,050	0,000	52,640	34,360	34,680	0,930
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
	Итого:		19,100	20,160	125,720	705,320	1,283	11,240	175,200	291,640	285,340	78,530	4,130		Итого:		19,100	20,160	125,720	705,320	1,283	11,240	175,200	291,640	285,340	78,530	4,130		Итого:		19,100	20,160	125,720	705,320	1,283	11,240	175,200	291,640	285,340	78,530	4,130

2 день																																									
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	338	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛИЛ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	9,350	12,900	5,150	169,500	0,130	5,040	146,020	223,000	156,600	26,500	0,010	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880		Итого:		19,300	19,760	83,800	587,530	0,303	15,070	175,060	275,100	275,020	62,610	3,660		Итого:		19,300	19,760	83,800	587,530	0,303	15,070	175,060	275,100	275,020	62,610	3,660

3 день																																									
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	13,450	14,400	35,655	303,750	0,100	8,055	150,100	211,250	169,680	33,060	1,030	229	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,120	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400	377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
	Итого:		19,260	19,760	83,755	587,500	0,303	15,045	175,000	275,030	275,020	62,510	3,000		Итого:		19,260	19,760	83,755	587,500	0,303	15,045	175,000	275,030	275,020	62,510	3,000		Итого:		19,260	19,760	83,755	587,500	0,303	15,045	175,000	275,030	275,020	62,510	3,000

4 день																																									
15	СЫР ПОЛДЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,840	2,280	3,900	39,600	0,024	2,100	12,600	27,000	16,200	0,430	291	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,250	15,370	41,085	361,300	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880		Итого:		19,360	20,910	82,765	578,130	0,312	8,700	175,050	272,150	270,350	75,100	3,120		Итого:		19,360	20,910	82,765	578,130	0,312	8,700	175,050	272,150	270,350	75,100	3,120

№ пед.	Наименование груза										
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг

34	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	3,845	4,956	55,680	0,010	14,350	120,300	120,279	18,380	2,417	0,320
289	ПАУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,300	18,610	53,000	0,246	8,480	195,850	222,160	159,360	42,000	2,280
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
Итого:		30	2,280	0,240	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		20	1,600	0,300	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		23,155	23,778	95,936	682,090	0,339	25,660	316,150	369,239	248,440	64,217	4,170

295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	12,900	16,500	26,850	0,203	17,400	195,850	258,920	187,590	47,400	3,050
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
Итого:		30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		20	1,600	0,300	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		22,450	22,960	95,700	679,930	0,346	17,430	224,890	295,020	274,863	74,510	4,500
Средняя за вторую неделю:		20,438	21,221	94,613	636,750	0,481	15,524	206,892	296,363	274,863	69,580	3,763
Средняя за две недели:		19,656	20,546	95,696	628,784	0,474	14,636	188,552	286,533	272,323	69,677	3,593