

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

## Примерное двенадцатидневное меню

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**"СОГЛАСОВАНО"**  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_



**"УТВЕРЖДАЮ"**  
Директор ООО "ТРАИД"  
/Васкина Ю.С./  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г



№ пп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийное тп, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг

54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,765	1,260	4,980	49,075	0,024	8,450	0,000	16,400	32,380	3,620	0,420
171	КАША 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
347Н	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 ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	200	1,130	0,150	12,608	112,725	0,020	0,800	0,000	31,500	22,700	17,445	0,170
Итого:			1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000

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 ГУШЕНАЯ 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 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
Итого:			1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000

Средняя за неделю норма:

Итого:		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	275,040	274,994	62,502	3,000
--------	--	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

№ п.п.	Наименование биолог	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
--------	---------------------	-------	----------	---------	-----------------	------------------------	-------------------	------------------	------------------	--------	-------	--------	--------

<b>1 день</b>													
338	ФРУКТЫ	100	3,820	4,680	52,800	0,016	5,670	29,000	40,340	66,730	11,000	0,625	
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	11,250	43,680	310,570	0,180	8,530	145,900	185,550	119,280	14,510	1,000	
343	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	200	1,130	12,608	112,725	0,020	0,800	0,000	31,500	22,700	17,445	0,170	
<b>Итого:</b>													
			19,250	83,748	587,495	0,299	15,000	174,900	269,990	275,010	60,355	3,005	
20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
200/8	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	

<b>2 день</b>													
28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,350	0,380	46,960	0,020	9,925	0,000	15,850	10,974	8,870	1,539	
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛИЦ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	9,350	12,900	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	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
<b>Итого:</b>													
			19,250	19,740	83,600	0,293	14,995	175,060	274,950	274,994	62,480	2,999	

<b>3 день</b>													
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	13,450	14,400	303,750	0,100	8,055	150,100	211,250	169,680	33,060	1,030	
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	1,800	4,800	10,120	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	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360	
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
<b>Итого:</b>													
			19,260	19,760	83,755	0,303	15,045	175,000	275,030	275,020	62,510	3,000	

<b>4 день</b>													
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
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,765	1,260	4,980	0,024	8,450	0,000	16,400	32,380	3,620	0,420	
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,250	15,370	41,085	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
<b>Итого:</b>													
			19,285	19,890	83,845	0,312	15,050	175,050	275,950	275,730	62,520	3,110	

№ п.п.	Наименование группы										Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стер, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	2-й раздел																							
34	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ										60	3,845	4,608	4,956	55,680	0,010	14,350	120,300	120,279	18,380	2,417	0,320		
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ										150/50	11,400	14,600	40,810	358,410	0,200	54,680	127,920	185,900	40,280	1,105			
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ										200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	4,400	2,400	0,360			
Итого:											20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	17,180	174,980	274,999	274,980	62,497	2,995		
Итого:											30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого:											20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
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		
Итого:											30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого:											20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого:											19,250	19,749	83,720	587,502	0,300	15,030	174,940	275,000	274,990	62,500	3,000			
Средняя за вторую неделю:											19,258	19,775	83,736	587,514	0,300	15,383	174,988	274,320	275,121	62,144	3,018			
Средняя за две недели:											19,255	19,754	83,732	587,506	0,300	15,204	175,017	274,254	275,065	62,144	3,012			
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ										60/30	9,700	13,289	14,870	216,472	0,157	15,000	145,900	238,900	167,570	35,390	1,550		
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		
Итого:											150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010		