

Директор МБОУ «Новозареченская ООШ»



Утверждаю»

Н.В. Князева



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

/Васянина Ю.С./

20__ г.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су- т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАШНОЙ КАПУСТЫ	60	1.186	2.95	6.76	35.8	0.012	1.51	-	5.06	17.3	16.7	17	0.3
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15.7	19.55	46.414	377.67	0.24	13.98	174.8	-	246.09	224.93	37.93	2.7
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ. ЛИМОНОМ	200/8/7	0.13	0.012	9.87	59.5	0.003			0.014	3.25	1.54	0.84	0.36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		20,296	22,952	83,804	587,97	0,302	15,49	174,8	5,512	275,4	275,39	62,97	3,81

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	14.51	14.67	8.24	198.62	0.05	15.36	146.25	0.39	244.5	112.35	14.4	1.2
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3.90	4.01	49.72	202.35	0.04	-	32.33	0.95	16.63	86.27	29.02	0.62
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1.16	0.3	37.12	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		22,85	19,42	115,84	712,35	0,157	16,16	178,58	1,978	275,73	276,84	83,62	3,23

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.74	1.128	4.886	49.02	0.025	8.456	0	0	15.456	31.66	3.629	0.399
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14.34	12.05	10.16	124.88	0.09	0.41	144.76	-	120.26	55.4	20.7	1.18
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.800	6.800	40.430	209.33	0.140	9.160	31.500	-	116.980	156.600	27.750	1.008
350	КИСЕЛЬ	200	0.096	0.04	24.55	114.4	0.002	3	-	0.1	14	8.94	3.6	0.096
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		20,256	20,458	100,786	612,63	0,304	21,026	176,26	0,538	275,456	284,82	62,879	3,13333

№ рец.	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
	1-ая неделя													
	4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2.32	2.7	-	5.83	0.005	0.07	29.05	0.05	33	36.7	10.55	0.45
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9.05	10.2	10.69	171	0.07	15.59	31.56	-	42.44	61.4	13.48	0.35
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	5.65	7.37	36.684	209.7	0.025	-	112.5		85.456	51.66	21.629	0.399
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0.321	0.005	21.725	88	0.15	-	0.309	1.5	100.45	91.5	10	1.345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		20,621	20,715	89,859	589,53	0,297	15,66	173,419	1,988	270,11	273,48	62,859	2,994

№ рец.	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
	I-ая неделя													
	5 день													
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.72	3.06	3.30	43.80	0.02	7.80	0	1.44	20.40	18.00	10.80	0.56
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14.980	16.120	25.020	238.28	2.980	10.020	174,800	1.710	242.500	178.430	30.850	15.680
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1.16	0.3	37.12	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5.84	46	33	0.96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		20,14	19,92	86,2	593,46	3,065	18,62	174,8	3,788	277,5	274,65	81,85	17,65

№ рец.	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
1-ая неделя														
6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3.845	4.608	4.956	55.68	0.01	14.35	120.3		120.279	18.38	2.417	0.32
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9.42	8.10	2.34	120.00	0.04	1.15	30.00	0.00	96.12	72.40	10.51	0.73
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3.90	4.01	49.72	202.35	0.04	-	32.33	0.95	16.63	86.27	29.02	0.62
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0.321	0.005	21.725	88	0.15	-	0.309	1.5	100.45	91.5	10	1.345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		20,766	17,163	99,501	581,03	0,287	15,5	182,939	2,888	342,239	300,77	59,147	3,465
	Средняя за первую неделю:	0,000	20,822	20,105	95,998	612,828	0,735	17,076	176,800	2,782	286,072	280,992	68,888	5,714

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.026	5.78	-	2.7	18,74	25,96	11,72	0,5
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	15.4	18.1	28.93	379.09	3.09	14.71	174.56	0	259.6	198.26	26,21	1,69
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1.16	0.3	37.12	196.38	0.02	0.8	-	0.2	5,84	46	33	0,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		19,84	18,84	86,81	690,47	3,157	15,51	174,56	0,638	274,2	276,48	66,41	3,1

№ рец.	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													
	2 день													
338	ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.9	8.55	29.86	231.86	0.1	15	150	-	114.6	90	40	1.01
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9.05	10.2	10.69	171	0.07	0.59	31.56	-	42.44	61.4	13.48	0.35
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0.321	0.005	21.725	88	0.15	-	0.309	1.5	100.45	91.5	10	1.345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		20,551	19,195	83,035	605,86	0,367	15,59	181,869	1,938	266,25	275,12	70,68	3,155

№ реп.	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													
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.72	3,06	3.30	43.80	0.02	7.80	0	1,44	20.40	18,00	10.80	0,56
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14,36	11.79	8.22	164.42	0.05	0.36	146.25	0.39	130.64	84.56	27.41	0.60
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3.90	4.01	49.72	202.35	0.04	-	32.33	0.95	16.63	86.27	29.02	0.62
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ. ЛИМОНОМ	200/8/7	0.13	0.012	9.87	59.5	0.003			0.014	3.25	1.54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		22,39	19,312	91,87	585,07	0,158	8,16	178,58	3,232	179,68	222,59	75,27	2,59

№ рец.	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													
	4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2.32	2.7	-	5.83	0.005	0.07	29.05	0.05	33	36.7	10.55	0.45
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15.7	19.55	46.414	377.67	0.24	13.98	174.8	-	246.09	224.93	37.93	2.7
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0.321	0.005	21.725	88	0.1	-	0.309	1.5	15.45	23.5	10	0.12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.12
	Итого:		19,301	19,995	88,899	580,67	0,387	13,98	175,109	1,83	270,3	280,65	55,13	3,27

№ рец.	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													
	5 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.186	2.95	6.76	35.8	0.012	1.51	-	5.06	17.3	16.7	17	0.3
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7.800	8.800	50.430	259.33	0.140	15.160	131.500	-	216.980	186.600	47.750	2.010
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9.05	10.2	10.69	171	0.07	0.59	31.56	-	42.44	61.4	13.48	0.35
350	КИСЕЛЬ	200	0.096	0.04	24.55	114.4	0.002	3	-	0.1	14	8.94	3.6	0.096
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.00	0.20	9.00	44.00	0.01	-	-	0.11	2.76	12.72	3.00	0.37
	Итого:		20,23	19,48	106,43	659,73	0,259	18,75	163,06	0,538	282,18	289,16	72,03	3,158

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2.32	2.7	-	5.83	0.005	0.07	29.05	0.05	33	36.7	10.55	0.45
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9.42	8.10	2.34	120.00	0.04	1.15	30.00	0.00	96.12	72.40	10.51	0.73
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3.90	4.01	49.72	202.35	0.04	-	32.33	0.95	16.63	86.27	29.02	0.62
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0.321	0.005	21.725	88	0.15	-	0.309	1.5	100.45	91.5	10	1.345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	11.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	-	-	0.108	2.76	12.72	3	0.372
	Итого:		19,78	19,913	94,545	591,21	0,277	1,15	173,4	2,888	276,05	289,73	56,73	3,397
	Средняя за вторую неделю:		20,348	19,456	91,932	618,835	0,768	12,190	174,430	1,844	258,110	272,288	66,042	3,112
	Средняя за две недели:		20,585	19,780	93,965	615,832	0,751	14,633	175,615	2,313	272,091	276,640	67,465	4,413