

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 4
И. И. Мухоморова

20 ____ г.



"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 2024 учебный год ✓

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день													
1 день													
338	ФРУКТЫ	100	2,990	3,820	4,680	52,800	0,016	5,670	29,000	40,340	66,730	11,000	0,625
291	ШЛОВ ИЗ ПИЩИ	150/50	12,250	15,370	41,085	361,300	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800
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
ПР	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
ПР	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:		19,250	19,750	83,745	587,500	0,299	15,000	175,000	269,990	274,980	60,350	2,995

2 день													
279	ПЕФЕЛИ 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
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,120	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
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
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
ПР	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
ПР	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	19,650	83,748	587,495	0,305	15,000	175,000	274,980	274,990	62,495	3,000

3 день													
28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	60	0,350	0,380	9,600	46,960	0,020	9,925	0,000	15,850	10,974	8,870	1,539
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
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
ПР	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
ПР	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:		19,250	19,740	83,600	587,490	0,293	14,995	175,060	274,950	274,994	62,480	2,999

4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450
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
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ С МАСЛОМ	150/3	5,500	6,550	35,850	250,990	0,150	0,000	27,081	29,440	86,120	8,550	0,440
350	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
ПР	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
ПР	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:		19,250	19,760	83,766	587,500	0,302	15,070	175,031	275,040	275,020	62,530	3,000

№ рец.	Наименование блюд	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
1-ая неделя													
5 день													
54	ПИРА 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
ПР	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
ПР	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:		19,250	19,750	83,754	587,500	0,302	15,002	175,090	275,040	274,994	62,502	3,000

6 день													
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 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
ПР	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
ПР	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:		19,255	19,753	83,756	587,510	0,303	15,080	175,090	275,129	275,080	62,507	3,040
	Средняя за первую неделю:		19,253	19,734	83,728	587,499	0,301	15,025	175,045	274,188	275,010	62,144	3,006

№ рец.	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
2-ая неделя													
1 день													
338	ФРУКТЫ	100	2,990	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	15,230	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	0,150	12,608	112,725	0,020	0,800	0,000	31,500	22,700	17,445	0,170
	ПР 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
	ПР 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:		19,250	19,740	83,748	587,495	0,299	15,000	174,900	269,990	275,010	60,355	3,005

2 день													
28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,350	0,380	9,600	46,960	0,020	9,925	0,000	15,850	10,974	8,870	1,539
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
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
	ПР 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
	ПР 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:		19,250	19,740	83,600	587,490	0,293	14,995	175,060	274,950	274,994	62,480	2,999

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
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
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
	ПР 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
	ПР 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

4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	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	49,075	0,024	8,450	0,000	16,400	32,380	3,620	0,420
291	ПЛОВ 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
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
	ПР 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
	ПР 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:		19,285	19,890	83,845	587,605	0,312	15,050	175,050	275,950	275,730	62,520	3,110

№ рсч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
3-я неделя													
5 день													
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
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	11,400	14,600	40,810	358,410	0,200	0,000	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	14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	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
ПР	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:		19,255	19,768	83,746	587,490	0,293	17,180	174,980	274,999	274,980	62,497	2,995
6 день													
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
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
ПР	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
ПР	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:		19,250	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