

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №

*Директор МБОУ СОШ № 4
Ирина Сергеевна*

Ирина Сергеевна

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

№ рец.	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													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,990	3,825	4,700	52,800	0,020	5,750	29,050	45,400	66,780	13,151	0,633
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
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	19,755	83,765	587,500	0,303	15,080	175,050	275,050	275,030	62,501	3,003
2 день													
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
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
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
	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:		19,290	19,800	83,840	587,570	0,305	15,000	175,000	275,960	275,730	62,510	3,030
3 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
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:		19,300	19,760	83,800	587,530	0,303	15,070	175,060	275,100	275,020	62,610	3,660
4 день													
15	СЫР ПЮРЦИЯМИ	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

№ реп.	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-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
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
349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
	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	83,752	587,520	0,303	15,008	175,090	275,076	275,014	62,526	3,009
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:		19,267	19,766	83,780	587,522	0,303	15,051	175,054	275,226	275,149	62,531	3,124

№ 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													
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,720	3,060	3,300	43,800	0,018	7,800	0,000	20,400	18,000	10,800	0,560
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
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
	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	19,770	83,880	587,520	0,301	15,010	175,200	275,080	275,020	62,510	3,020

2 день													
338	ФРУКТЫ												
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
		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:		19,300	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
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 ПОРЦИЗМИ												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	150/50	12,250	15,370	41,085	361,300	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800
	ПР 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
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,260	19,758	83,751	587,550	0,313	15,056	175,050	275,006	275,010	62,529	3,089

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	5 день												
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,990	3,825	4,700	52,800	0,020	5,750	29,050	45,400	66,780	13,151	0,633
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,300	18,610	53,000	453,010	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	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:		22,300	22,995	95,680	679,210	0,349	17,060	224,900	294,360	46,800	13,200	0,880
	6 день												
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	12,900	16,500	26,850	308,900	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	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:		22,450	22,960	95,700	679,930	0,346	17,430	224,890	295,020	46,800	13,200	0,880
	Средняя за вторую неделю:		20,303	20,834	87,761	618,207	0,319	15,779	191,683	281,599	281,987	66,603	3,625
	Средняя за две недели:		19,785	20,300	85,770	602,864	0,311	15,415	183,368	278,413	278,568	64,567	3,375