

Директор  
МБОУ «Курчалтинская СОШ»  
*И.И. Шабуллин*



Утверждаю  
Директор ООО «ГРАНА»  
Фадеева И.И.

## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для детей из многодетных семей  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год 15,0

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕ  
СЕМЕЙ НА СУММУ 15 РУБ.**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети, экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг
	1-ая неделя												
	1 день												
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58
	<b>Итого:</b>	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58

№ рсц.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,
	1-ая неделя													
	2 день													
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,

№ п/п	Наименование Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.	Конт.
200	УПРАВЛЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ РАДИОСВЯЗИ	4020	37	552	2,19	73,44	0,01	0,21	1631	-	14,38	24,53	4,14	0,0
	Итого	40	37	552	2,19	73,44	0,01	0,21	1631	0	14,38	24,53	4,14	0,0

№ рецеп.	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	Мg,
	1-ая неделя												
	4 день												
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,
	<b>Итого:</b>	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг.
	1-ая неделя												
	5 день												
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,5
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,8

№ 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	Мg, мг
	1-ая неделя												
	6 день												
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17
	Средняя за первую неделю:	83,33	3,72	5,83	5,74	80,75	0,04	4,47	23,69	43,18	37,80	46,98	11,10

№ 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,
	2-ая неделя												
	1 день												
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,5
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,5



№ 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
	2-ая неделя												
	2 день												
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>97,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0,8</b>	<b>25</b>	<b>64,7</b>	<b>10,7</b>

№ 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													
	3 день													
260	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	40/20	3,7	5,52	2,19	73,44	0,01	0,28	16,31	-	14,38	24,51	4,14	0,2
	Итого:	60	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,2

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe
	2-ая неделя													
	4 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0

№ 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
	2-ая неделя												
	5 день												
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17
	<b>Итого:</b>	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82

реп	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
	2-ая неделя												
	6 день												
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7
	Средняя за вторую неделю:	83,00	5,59	7,96	6,43	109,17	0,06	0,62	29,70	0,80	41,70	55,40	11,61
	Средняя за две недели:	83,17	4,65	6,89	6,08	94,96	0,05	2,55	26,69	21,99	39,75	51,19	11,35