

«*Итберидгано*  
Директор  
МБОУ «Суркашская СОШ»  
*И. И. Шайдуллин*



«*Итберидгано*  
Директор ФЦСР «ТРАНД»  
Федотова И.П.

## 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 МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ НА СУММУ 15 РУБ.**

| № рец. | Наименование блюд        | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, рет.экв/сут | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|------------------------|---------------|--------|-------|--------|--------|
|        | <b>1-ая неделя</b>       |       |          |         |             |                    |                |               |                        |               |        |       |        |        |
|        | <b>1 день</b>            |       |          |         |             |                    |                |               |                        |               |        |       |        |        |
| 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   | 0,61   |
|        | <b>Итого:</b>            | 60    | 6,12     | 11,76   | 6,18        | 155,2              | 0,05           | 0,48          | 21,04                  | -             | 28,3   | 43,66 | 9,58   | 0,61   |

| № рец. | Наименование блюд                    | Выход | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------------------|-------|-------------|------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|        | 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   | 0,9    |
|        | Итого:                               | 200   | 5,8         | 16,7       | 6,7             | 97,2                   | 0,07              | 0                | 15               | 0,8              | 25     | 64,7  | 10,7   | 0,9    |

| № рец. | Наименование блюд       | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийност<br>ь, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин Е,<br>мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|-------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя             |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
|        | 3 день                  |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
| 239    | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 40/20 | 4,97     | 5,75    | 4,7             | 51,22                  | 0,04              | 2,01             | 40,74            | -                | 46,65  | 51,17 | 15,25  | 0,25   |
|        | Итого:                  | 60    | 4,97     | 5,75    | 4,7             | 51,22                  | 0,04              | 2,01             | 40,74            | 0                | 46,65  | 51,17 | 15,25  | 0,25   |

| № 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                       |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |       |        |        |
| 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  | 0,92   |
|        | <b>Итого:</b>                | 60    | 0,99     | 2,96    | 5,63        | 29,83              | 0,01           | 12,67         | -             | 4,22          | 31,08  | 42,25 | 14,17  | 0,92   |



| № рец. | Наименование блюд       | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|-------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|        | 1-ая неделя             |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
|        | 5 день                  |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
| 234    | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 40/20 | 4,7      | 5,07    | 8,1             | 98,98                  | 0,096             | 0,74             | 65,36            | -                | 96,94  | 64,5  | 13,82  | 0,42   |
|        | <b>Итого:</b>           | 60    | 4,7      | 5,07    | 8,1             | 98,98                  | 0,096             | 0,74             | 65,36            | -                | 96,94  | 64,5  | 13,82  | 0,42   |

| № 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                       |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |       |        |        |
| 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  | 0,92   |
|        | Итого:                       | 60    | 0,99     | 2,96    | 5,63        | 29,83              | 0,01           | 12,67         | -             | 4,22          | 31,08  | 42,25 | 14,17  | 0,92   |
|        | Средняя за первую неделю:    | 83,33 | 3,93     | 5,87    | 6,16        | 77,04              | 0,05           | 4,76          | 23,69         | 43,18         | 43,18  | 51,42 | 12,95  | 0,67   |

| № рец. | Наименование блюд        | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево<br>ды, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|        | 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 | 9,58   | 0,61   |
|        | <b>Итого:</b>            | 60    | 6,12     | 11,76   | 6,18            | 155,2                  | 0,05              | 0,48             | 21,04            | -                | 28,3   | 43,66 | 9,58   | 0,61   |



| № 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                               |            |            |            |             |                    |                |               |               |               |           |             |             |            |
| 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        | 0,9        |
|        | <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> | <b>0,9</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                  |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |       |        |        |
| 239    | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 40/20 | 4,97     | 5,75    | 4,7         | 51,22              | 0,04           | 2,01          | 40,74         | -             | 46,65  | 51,17 | 15,25  | 0,25   |
|        | <b>Итого:</b>           | 60    | 4,97     | 5,75    | 4,7         | 51,22              | 0,04           | 2,01          | 40,74         | -             | 46,65  | 51,17 | 15,25  | 0,25   |

| № 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                   |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |       |        |        |
| 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   | 0,61   |
|        | <b>Итого:</b>            | 60    | 6,12     | 11,76   | 6,18        | 155,2              | 0,05           | 0,48          | 21,04         | -             | 28,3   | 43,66 | 9,58   | 0,61   |

| № 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                  |       |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |       |        |        |
| 234    | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 40/20 | 4,7      | 5,07    | 8,1         | 98,98              | 0,096          | 0,74          | 65,36         | -             | 96,94  | 64,5  | 13,82  | 0,42   |
|        | <b>Итого:</b>           | 60    | 4,7      | 5,07    | 8,1         | 98,98              | 0,096          | 0,74          | 65,36         | -             | 96,94  | 64,5  | 13,82  | 0,42   |



| №<br>реп | Наименование блюд                    | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево<br>ды, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин А,<br>мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, 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   | 0,9    |
|          | <b>Итого:</b>                        | 200   | 5,8      | 6,7     | 6,7             | 97,2                   | 0,07              | 0                | 15               | 0,8              | 25     | 64,7  | 10,7   | 0,9    |
|          | <b>Средняя за вторую неделю:</b>     | 83,00 | 5,59     | 7,96    | 6,43            | 109,17                 | 0,06              | 0,62             | 29,70            | 0,80             | 41,70  | 55,40 | 11,61  | 0,62   |
|          | <b>Средняя за две недели:</b>        | 83,17 | 4,76     | 6,91    | 6,29            | 93,11                  | 0,05              | 2,69             | 26,69            | 21,99            | 42,44  | 53,41 | 12,28  | 0,64   |