

Утверждаю  
Директор  
МБОУ "Буржакинская СОШ"  
Р.Р. Малигуллин



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год 51,11

**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, рег,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
268	БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ СОУСОМ	90/20	10,84	11,07	18,6	183,7	0,16	0	26,4	-	147,7	135,7	18,4	1,52
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>21,177</b>	<b>20,015</b>	<b>97,395</b>	<b>607</b>	<b>0,429</b>	<b>15,5</b>	<b>58,209</b>	<b>7,748</b>	<b>306,21</b>	<b>315,12</b>	<b>60,1</b>	<b>4,42</b>

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20,73</b>	<b>22,65</b>	<b>89,83</b>	<b>637,27</b>	<b>0,299</b>	<b>4,82</b>	<b>180,2</b>	<b>2,058</b>	<b>272,35</b>	<b>297,72</b>	<b>76,1</b>	<b>3,42</b>

№ рец.	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	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ СОУСОМ	90/20	10,571	11,41	18,23	222,71	0,21	1,68	147,06	-	218,1	145,14	31,09	0,948
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,05	8,2	23,7	163,2	0,12	3,6	98,5		57,8	53,5	3,82	1,06
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30,3	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71,1	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44,1	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,641</b>	<b>21,078</b>	<b>81,076</b>	<b>579,93</b>	<b>0,552</b>	<b>19,43</b>	<b>245,869</b>	<b>1,938</b>	<b>323,416</b>	<b>245,42</b>	<b>58,739</b>	<b>3,478</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
	1-ая неделя													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36	1,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>17,997</b>	<b>15,045</b>	<b>74,245</b>	<b>493,8</b>	<b>0,329</b>	<b>36,9</b>	<b>21,309</b>	<b>7,198</b>	<b>191,1</b>	<b>283,52</b>	<b>79,2</b>	<b>4,78</b>

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ СОУСОМ	90/20	11,5	27,08	14,6	319,7	0,9	0,89	76,8	0,6	47,4	81,4	19,8	2,1
139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,045	-	25,62	0,285	88,13	61,04	31,28	1,25
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,28</b>	<b>36,8</b>	<b>71,86</b>	<b>688,8</b>	<b>1,014</b>	<b>5,71</b>	<b>102,42</b>	<b>2,943</b>	<b>184,79</b>	<b>217,26</b>	<b>84,68</b>	<b>5,27</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
	1-ая неделя													
	6 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,51</b>	<b>17,238</b>	<b>86,886</b>	<b>601,52</b>	<b>0,472</b>	<b>14,54</b>	<b>175,309</b>	<b>2,688</b>	<b>275,386</b>	<b>235,96</b>	<b>63,429</b>	<b>3,53</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>562,67</b>	<b>19,56</b>	<b>22,14</b>	<b>83,55</b>	<b>601,39</b>	<b>0,52</b>	<b>16,15</b>	<b>130,55</b>	<b>4,10</b>	<b>258,88</b>	<b>265,83</b>	<b>70,37</b>	<b>4,15</b>

№ 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													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	50/50	6,17	9,2	3,65	122,4	0,018	0,459	27,18	-	23,967	40,842	6,894	0,495
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	-	38,75	0,285	25,56	2,46	136,13	4,58
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>673</b>	<b>19,927</b>	<b>22,845</b>	<b>101,31</b>	<b>679,45</b>	<b>0,457</b>	<b>25,659</b>	<b>66,239</b>	<b>7,483</b>	<b>212,037</b>	<b>188,722</b>	<b>186,22</b>	<b>8,025</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													
	2 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СОУСОМ	90/20	10,571	11,41	18,23	222,71	0,21	1,68	147,06	-	218,1	145,14	31,09	0,948
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,53	15,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	-	53,09	64,29	23,23	0,86
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,721</b>	<b>28,678</b>	<b>81,266</b>	<b>673,59</b>	<b>0,382</b>	<b>33,9</b>	<b>212,77</b>	<b>0,438</b>	<b>337,106</b>	<b>272,51</b>	<b>84,549</b>	<b>3,958</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													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20,13</b>	<b>22,55</b>	<b>78,23</b>	<b>583,27</b>	<b>0,439</b>	<b>4,62</b>	<b>180,509</b>	<b>3,558</b>	<b>253,95</b>	<b>281,42</b>	<b>69,7</b>	<b>2,74</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													
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
268	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ СОУСОМ	90/20	10,84	11,07	18,6	183,7	0,16	0	26,4	-	147,7	135,7	18,4	1,52
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>21,177</b>	<b>20,015</b>	<b>97,395</b>	<b>607</b>	<b>0,429</b>	<b>15,5</b>	<b>58,209</b>	<b>7,748</b>	<b>306,21</b>	<b>315,12</b>	<b>60,1</b>	<b>4,42</b>

№ ред.	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													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36	1,83
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>17,43</b>	<b>12,218</b>	<b>65,946</b>	<b>456,02</b>	<b>0,172</b>	<b>26,05</b>	<b>21</b>	<b>0,438</b>	<b>94,506</b>	<b>201,18</b>	<b>66,229</b>	<b>3,98</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,61</b>	<b>19,87</b>	<b>81,56</b>	<b>607,1</b>	<b>0,459</b>	<b>5,01</b>	<b>175,309</b>	<b>4,308</b>	<b>258,73</b>	<b>247,7</b>	<b>66,8</b>	<b>3,3</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>	<b>561,83</b>	<b>19,33</b>	<b>21,03</b>	<b>84,28</b>	<b>601,07</b>	<b>0,39</b>	<b>18,46</b>	<b>119,01</b>	<b>4,00</b>	<b>243,76</b>	<b>251,11</b>	<b>88,93</b>	<b>4,40</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>	<b>562,25</b>	<b>19,44</b>	<b>21,58</b>	<b>83,92</b>	<b>601,23</b>	<b>0,45</b>	<b>17,30</b>	<b>124,78</b>	<b>4,05</b>	<b>251,32</b>	<b>258,47</b>	<b>79,65</b>	<b>4,28</b>