

Утверждаю  
Руководитель отдела образования  
Сармановского МР РТ  
Идрисова Г.Я.

**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов школ Сармановского муниципального района  
на 1 полугодие 2022-2023 учебного года**

	Наименование блюда	Примерная стоимость блюда (руб)	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамин( мг)	№ тех. карты
				Б	Ж	У				
<b>1 неделя - понедельник</b>										
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	1,31	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44	6,25 ТТК 38
	Котлеты рубленные из говядины	29,7	75	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84	0,26 ТТК 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,33	180	10,3	7,31	46,36	292,5	17,78	250,2	0 ТТК 302
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03 ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0 ТТК 61
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	2,63	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	47,63	18,46 ТТК 187
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03 ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0 ТТК 61
	Фрукты (яблоко свежее)	10,37	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15 ТТК 338
	ИТОГО	62		31,69	32,15	119,89	1015,15	192,81	451,17	40,03
<b>1 неделя - вторник</b>										
завтрак	Запеканка из творога	19	50	13,92	9	16,2	139,6	113,2	172,46	0,37 ТТК 469
	Кисель	2,39	200	0,2	0	32,6	132	9	4,29	30 ТТК 122
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0 ТТК 61
обед	Жаркое из птицы	33,02	50/150	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	210,63	5,61 ТТК 436
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03 ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0 ТТК 61
	ИТОГО	62,59		36,84	14,67	78,5	646,43	181,6	433,88	36,01

1 неделя -среда											
горячий завтрак	Салат из свеклы отварной	1,35	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 33
	Гуляш из говядины	42,13	50/75	14,55	16,79	2,89	221	21,81	154	0,92	ТТК 260
	Макароны отварные	5,43	180	6,55	6,94	36,54	234,8	14,56	7,5	0	ТТК 202
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	3,41	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	87,18	5,81	ТТК 206
	Компот из сухофруктов	3,25	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	1,2	0,73	ТТК 349
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	ИТОГО	63,75		33,62	33,75	108,77	988,89	167,98	320,96	13,19	
1 неделя - четверг											
завтрак	Каша пшеничная молочная	9,08	180	12,92	13,33	49,55	368	190	186	1,44	ТТК 11
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Салат из свежей капусты	1,24	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	ТТК 43
	Котлета рубленная из птицы	26,74	80	9,7	13,92	7,89	196	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Пюре картофельное	8,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	103,91	21,8	ТТК 694
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	ИТОГО	55,36		32,73	37,68	117,97	1054,24	362,52	474,39	29,26	
1 неделя - пятница											
горячий завтрак	рыба тушенная с овощами	14,19	75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	238,46	3,35	ТТК 486
	Рис отварной	8,54	180	4,38	6,44	44	251,6	2,88	44,6	0	ТТК 304
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	2,86	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	66,65	8,25	ТТК 208
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	ИТОГО	35,25		26,52	18,15	98,65	775,55	130,65	403,71	11,66	
1 неделя -суббота											
горячий завтрак	каша молочная ячневая	10,13	200/5	7,31	10,98	39,2	286	162,26	0	1,17	ТТК 182
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	ИТОГО	14,96		10,1	11,49	54,69	420,6	187,79	27	1,2	

2 неделя - понедельник											
горячий завтрак	Салат из свежей капусты	1,24	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	TTK 43
	Тефтели мясные с рисом	20,51	55	7,58	7,84	7,95	125,36	14,88	15,89	0,44	TTK 287
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,33	180	10,3	7,31	46,36	292,5	17,78	250,2	0	TTK 302
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
обед	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	3,41	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	87,18	5,81	TTK 206
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	ИТОГО	43,15		29,81	25,1	106,64	878,15	142,89	431,85	12,01	
2 неделя - вторник											
завтрак	Омлет натуральный с маслом сли	18,77	100/4	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	260,5	0,25	TTK 438
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
обед	Салат из свеклы отварной	1,35	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	5,7	TTK 33
	Плов из птицы	34,53	50/150	14	19	42	377	22	204	0,62	TTK 304
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	ИТОГО	64,31		34,71	45,83	80,65	970,47	208,35	543,08	6,63	
2 неделя - среда											
горячий завтрак											
	рыба тушенная с овощами	14,19	75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	238,46	3,35	TTK 486
	Пюре картофельное	8,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	103,91	21,8	TTK 694
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
обед	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Борщ с капустой и картофелем на	4,45	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	53,23	10,29	TTK 170
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	ИТОГО	36,94		24,93	19,54	187,29	686,4	191,92	449,6	35,5	
2 неделя - четверг											
горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	1,31	60	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44	6,25	TTK 38
	Котлета рубленная из птицы	26,74	80	9,7	13,92	7,89	196	56	105,9	0,26	TTK 307
	Макароны отварные	5,43	180	6,55	6,94	36,54	234,8	14,56	7,5	0	TTK 202
	Какао с молоком	8,16	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	TTK382
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
обед	Суп рассольник на м/к бульоне	2,95	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	7,54	TTK 197
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	TTK 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	ИТОГО	52,77		29,02	30,69	103,2	919,75	313,47	365,85	15,67	

2 неделя - пятница											
горячий завтрак	Фрукты (груша свежая)	9,6	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	ТТК 338
	Каша рисовая молочная	11,82	200/5	5,1	10,72	33,42	251	130,09	67	1,17	ТТК 182
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне										
		2,86	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	66,65	8,25	ТТК 208
	Компот из сухофруктов	3,25	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	1,2	0,73	ТТК 349
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО		35,71		14,56	15,11	113,25	766,01	244,63	198,65	17,68	
2 неделя - суббота											
горячий завтрак	Каша молочная манная	10,72	200/5	6,11	10,72	32,38	251	133,77	67	1,17	ТТК 181
	Чай с сахаром	1,48	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	7,5	0,03	ТТК 376
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
ИТОГО		15,55		8,9	11,23	47,87	385,6	159,3	94	1,2	
ИТОГО за 12 дней		542,34		313,43	295,39	1217,37	9507,24	2483,91	4194,14	220,04	
средняя величина за 1 день		45,195		26,11917	24,61583	101,4475	792,27	206,9925	349,5117	18,33667	