

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

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак) ДЛЯ обучающихся 1-4 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				
1 неделя - понедельник										
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
	Котлеты рубленные из говядины	39,76	100	16,5	24,2	14,32	344	32,36	41,84	0,26 TTK 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	6,45	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	220,3	0 TTK 302
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83 TTK 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0 TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0 TTK 61
	Фрукты (яблоко свежее)	10,37	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15 TTK 338
	ИТОГО	65,12		32,35	32,07	92,46	909,65	138,52	380,64	24,34
1 неделя - вторник										
горячий завтрак	Жаркое из птицы	32,73	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	210,63	5,61 TTK 436
	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	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0 TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0 TTK 61
	Фрукты (груша свежая)	9,6	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5 TTK 338
	ИТОГО	55,22		27,33	9,05	46,38	501,69	218,02	356,93	14,7

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	TTK 33
	Гуляш из говядины	42,13	50/75	14,55	16,79	2,89	221	21,81	154	0,92	TTK 260
	Макароны отварные	4,9	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	7,5	0	TTK 202
	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	55	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Фрукты (яблоко свежее)	10,37	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	TTK 338
	ИТОГО	64,96		26,98	27,23	68,44	752,54	119	246,08	21,65	
1 неделя - четверг											
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
	Котлета рубленная из птицы	31,58	90	14,6	14,8	11,5	236,3	56	105,9	0,26	TTK 307
	Пюре картофельное	7,08	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	18,17	TTK 694
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	TTK 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Фрукты (апельсин свежий)	10,5	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	TTK 907
	ИТОГО	57,63		24,39	25,6	65,3	705,59	157,85	278,08	170,96	
1 неделя - пятница											
горячий завтрак	Горбуша тушеная с овощами	29,43	90	7,75	3,95	2,8	125	39,07	56,3	3,73	TTK 229
	Рис отварной	7,07	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	34,2	0	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
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Фрукты (яблоко свежее)	10,37	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	TTK 338
	ИТОГО	53,08		17,51	10,92	70,16	614,2	105,43	150,5	18,76	
1 неделя -суббота											
горячий завтрак	Пельмени отварные	44,41	180/5	10,34	12,18	20,34	237	11,8	237,4	0,491	TTK 168
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	TTK 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Сок фруктово-ягодный	13	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	TTK 389
	ИТОГО	63,26		13,19	12,69	36,03	373,6	40,43	278,9	3,321	

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	6,45	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	220,3	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
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Фрукты (груша свежая)	9,6	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	TTK 338
	ИТОГО	44,01		23,15	19,04	82,29	702,91	108,25	324,57	13,67	
2 неделя - вторник											
горячий завтрак	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
	Кофеинный напиток	8,21	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	1,3	TTK 379
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Фрукты (апельсин свежий)	10,5	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	TTK 907
	ИТОГО	59,32		23,77	27,66	76,05	747,64	198,45	281,58	151,62	
	2 неделя - среда										
горячий завтрак	Горбуша тушеная с овощами	29,43	90	7,75	3,95	2,8	125	39,07	56,3	3,73	TTK 229
	Пюре картофельное	7,08	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	18,17	TTK 694
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	TTK 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Сок фруктово-ягодный	13	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	TTK 389
	ИТОГО	56,74		17,38	9,75	59,63	557,85	133,11	213,9	28,73	
	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	31,58	90	14,6	14,8	11,5	236,3	56	105,9	0,26	TTK 307
	Макароны отварные	4,9	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	7,5	0	TTK 202
	Какао с молоком	8,16	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	TTK 382
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Фрукты (яблоко свежее)	10,37	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	15	TTK 338
	ИТОГО	61,05		31,26	25,89	83,83	810,5	297,5	299,9	23,1	

2 неделя - пятница											
горячий завтрак	Гуляш из птицы	35,89	50/50	12,11	10,76	2,39	164	85,18	163,193	6,32	TTK 437
	Рис отварной	7,07	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	34,2	0	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
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	Сок фруктово-ягодный	13	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	TTK 389
	ИТОГО	62,17		22,27	17,13	75,25	667,3	141,54	253,893	10,35	
2 неделя - суббота											
горячий завтрак	Каша молочная манная	10,61	200/5	6,11	10,72	32,38	251	133,77	67	1,17	TTK 181
	Сыр порционный	12,14	20	5,2	5,36	0	70,4	208	0	0,56	TTK 29
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	TTK 377
	Булочка сдобная	8,92	50	4,2	7,06	32,064	209,33	9,22	37,22	0	TTK 34
	Фрукты (апельсин свежий)	10,5	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	TTK 907
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	TTK 61
	ИТОГО	46,05		15,64	23,16	79,644	592,73	365,19	126,22	4,56	
	ИТОГО за 12 дней	688,61		275,22	240,19	835,464	7936,2	2023,29	3191,193	485,761	
	средняя величина за 1 день	57,38416667		22,935	20,01583	69,622	661,35	168,6075	265,9328	40,48008	