

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)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамин(мг)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		Са	Р	С	
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	ТТК 38
	Котлеты рубленные из говядины	39,76	100	16,5	24,2	14,32	344	32,36	41,84	0,26	ТТК 268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	6,45	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	220,3	0	ТТК 302
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	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	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	ТТК 436
	Какао с молоком	8,16	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	ТТК382
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (груша свежая)	9,6	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	ТТК 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	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	4,9	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	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	55	2,72	0,19	0,19	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,19	0,19	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	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	ТТК 43
	Котлета рубленая из птицы	31,58	90	14,6	14,8	11,5	236,3	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Пюре картофельное	7,08	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	18,17	ТТК 694
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (апельсин свежий)	10,5	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	ТТК 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	ТТК 229
	Рис отварной	7,07	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	34,2	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
	Хлеб дарницкий	1,38	25	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	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	ТТК 168
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	13	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	ТТК 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	ТТК 43
	Тефтели мясные с рисом	20,51	55	7,58	7,84	7,95	125,36	14,88	15,89	0,44	ТТК 287
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	6,45	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	220,3	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
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (груша свежая)	9,6	120	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	17,3	7,5	ТТК 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	ТТК 33
	Плов из птицы	34,53	50/150	14	19	42	377	22	204	0,62	ТТК 304
	Кофейный напиток	8,21	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	1,3	ТТК 379
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Фрукты (апельсин свежий)	10,5	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	ТТК 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	ТТК 229
	Пюре картофельное	7,08	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	18,17	ТТК 694
	Чай с лимоном	2,5	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	22	2,83	ТТК 377
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Сок фруктово-ягодный	13	200	1	0	20,2	84,4	14	10	4	ТТК 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	ТТК 38
	Котлета рубленая из птицы	31,58	90	14,6	14,8	11,5	236,3	56	105,9	0,26	ТТК 307
	Макароны отварные	4,9	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	7,5	0	ТТК 202
	Какао с молоком	8,16	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	90	1,59	ТТК382
	Хлеб пшеничный в/с	3,35	50	2,72	0,49	0,49	74,6	14,43	19,5	0	ТТК 61
	Хлеб дарницкий	1,38	25	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		61,05		31,26	25,89	83,83	810,5	297,5	299,9	23,1	

[illegible]