

Согласовано

Директо р ООО «Школьное питание»

Старостина А.М.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1
г.Азнакаево» РТ



Г.И.Муллагалеева

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций города Азнакаево Республики Татарстан на 2020/2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях с 1 - 4 классы
(ноябрь, декабрь)
Горячий завтрак

Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калор ийнос ть,кка	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1 день															
№71,1997г	Салат из моркови	60	2,84	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430			13,302	26,850	18,468	0,358
№417,2004г	Бифтекс из говядины	80	37,26	9,410	7,610	8,052	194	0,064	2,304	1,600		27,910	140,408	18,965	1,957
№508,2004г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5 200/15	6,43	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
№686,2004г	Чай с сахаром и лимоном	7	2,00	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	17,422	21,193	77,053	624	0,438	5,854	42,600	5,235	82,124	389,751	153,213	6,746
2 день															
№489,2004г	Огурцы свежие	60	3,96	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200			10,200	18,000	8,400	0,300
	Пагу из птицы	50/150	37,31	12,750	17,960	29,850	313	0,201	24,076	27,200	3,444	34,660	186,911	46,394	2,111
№692,2004г	Какао с молоком	200	7,26	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	20,530	19,130	73,750	531	0,472	29,606	27,200	4,034	188,890	356,621	90,854	5,261
3 день															
№26,2004г	Свекла отв.с маслом	60	2,04	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,607	12,016	0,765

№437,2004г	Гуляш из говядины	50/50	39,68	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
№332,2004г	Макароны отварные	150	4,81	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
№686,2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/15	7	2,00	0,200	13,900	57	0,000	1,120	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	19,351	23,458	78,967	605	0,181	9,022	21,000	4,463	57,839	241,517	49,236	4,465
4день															

	Овощи натуральные соленные	60	3,84	0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
	Запеканка														
№520,2004г	картофельная	150	180/5	14,530	19,210	40,690	408	0,270	36,736	23,600	5,153	35,377	202,777	52,789	2,469
№686,2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/15	7	2,00	0,200	13,900	57	0,000	1,120	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		9,16	18,790	19,810	77,370	579	0,335	40,856	23,600	5,753	62,737	259,117	72,419	3,759
5день															

	Помидоры свежие	60	5,07	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№511,2004г	Рис отварной	150	7,41	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
№462,2004г	Тефтели с рисом в	80/50	34,16	15,700	26,000	19,900	377	0,064	0,620	34,270	5,799	13,380	33,170	1,340	1,870
№685,2004г	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	23,810	31,460	85,940	725	0,161	19,370	74,170	7,094	47,400	179,220	57,340	3,997
6день															

	Яблоко	100	8,98	0,360	0,480	10,320	48,000	0,036	12,000	0,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Салат из кв. капусты	60	1,71	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
№664,1996г	Пельмени отварные	180/5	37,56	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239

№685,2004г	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	18,573	18,771	80,421	567	0,251	39,925	21,855	3,295	95,600	249,950	58,339	5,751
2неделя															
1день															
	Апельсины	100	10,52	0,360	0,480	10,320	48,000	0,036	12,000	0,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№43,2004г	Салат из белокочанной капусты	60	2,33	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
№508,2004г	Каша гречневая	150	6,43	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
	Фрикадельки мясные	44/40	21,99	6,622	9,024	33,000	170	0,291	1,888	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
№692,2004г	Какао с молоком	200	7,26	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	18,875	20,665	120,721	676	0,890	36,902	62,000	3,148	236,838	541,707	265,579	12,784
2день															
№16,2004г	Салат из огурцов с маслом	60	4,83	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
№511,2004г	Рис отварной	150	7,41	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
№205,2003г	Котлеты из птицы	80	34,4	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
№685,2004г	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	18,870	18,900	69,686	526	0,168	9,838	77,681	5,361	55,384	303,068	71,093	3,191
3день															
	Помидоры свежие	60	5,07	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№520,2004г	Картофельное пюре	150	10,61	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231

№338,2004г	Котлеты рыбные	80	32,57	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	14,622	13,117	59,767	418	0,320	44,821	33,500	5,006	104,256	260,032	78,318	3,194

4день

№71,1997г	Салат из моркови	60	2,84	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
Табл11-1996	Сосиски отварные	100	38,88	12,000	7,600	16,000	180	0,300	0,000		0,500	33,400	182,800	19,780	2,400
№332,2004	Макароны отварные	150	4,81	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	2,00	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	22,064	18,652	84,001	592	0,469	3,550	21,000	4,692	76,732	298,660	57,968	4,558

5день

№26,2004г	Свекла отв.с маслом	60	2,04	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
№511,2004г	Рис отварной	150	7,41	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
ТТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	37,08	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	2,00	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	14,969	18,589	72,767	519	0,177	10,332	87,900	4,335	59,799	342,707	74,766	3,893

6день

№16,2004г	Салат из огурцов с маслом	60	4,83	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
№664,1996г	Пельмени отварные	200/10	41,70	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,00	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	Хлеб сельский,1с	20	1,61	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	Хлеб белый,1с	30	1,71	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		51,85	19,000	15,600	72,800	508	0,227	7,811	21,855	1,858	58,566	251,374	46,520	3,469