

Согласовано:

Директор «МБОУ
СОШ № 3 г. Мамадыш»

Ф.С.Мухаметзянов



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022/2023 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
Горячий завтрак

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калори- йность, ккал	Витами- н В1, иг	Витам ин С, Мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
	Фрукты свежие (апельсин)	100												
71/2015, ДеЛи	Салат из моркови	60	0,80	0,3	8,00	64	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	Бифштекс (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
608/2004,66	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
69372004, 36.шк	Чай с Молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	11, 10	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	34,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,820	18,130	84,250	569,000	0,631	16,38	43,08	5,553	130,652	381,753	182,1	8,681
	2 день													
ДеЛи	Фрукты (Груша)	100	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ДеЛи	Салат из капусты	60	1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839		1,833	35,063	22,648	11,648	0,449
ТТК 2019	Пау из Птицы	200	13,360	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692У2004	Какао с молоком	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	81,055	262,19	79,428	5,817
	3 день													
4S/2004, Сб.шк	САЛАТ из зеленого горошка	55	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		392	25,624	18,316	9,949	0,345
	Фрукты свежие (яблоки)	100												
43Т/2004, Сбш,	Мясо тушеное	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
3ЛЕ/бшх	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/а004г6*	ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500		0,397
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,465	20,36	79,6	581	0,216	87,874	21	3,225	99,664	244,286	59,639	3,942

	4 день														
ТТК	Салат овощной с яблоками	60	1,140	5,340	4,620	71	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358	
234/2015, ДеЛи	КОТЛЕТЫ Рубленные из мясо птицы	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896	
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1.231	
693/2004, Сбшх	Чай С сахаром	200	3.780	0,570	21,000	105	0.200	1,330	0	0,000	133.330	111.110	25,560	2,000	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ИТОГО:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7.235	97,788	257,282	76,886	2,765	
	5 день														
338/2015, ДеЛи	Фрукты (Апельсин)	100	0,510	0,6BD	14,620	69	0,051	17,000		0,340	27,200	18,700	15,300	3,740	
717/2015, Дедгі	Салат из моркови с яблоками	60	2,13	6,48	49,94	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
ТТК	говяжие (котлеты, Шницели)	80	1.000	13,500	4,786	185	0,089	1,8	37,761	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304	
511/2004 Сб.ши	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4 950	82,350	27,000	0,540	
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,906	57	0,000	.120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ t сорт	20	1,3	0,2	7	3A	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0.32	
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,766	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ИТОГО:		19.620	19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681	5,676	64,414	284,268	75,793	6,374	
	6 день														
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (яблоки)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000		0,200	16,000	1,000	9,000	2 200	
20/Я015, деПи	Салат из квашенной капусты	100	0 576	3,684	1,848	43	0,024	11,460		2,695	16 062	18,252	9.996	0,456	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	B,200		13,7C	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,600	6,500	0,197	
	Говядина тушеная	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801	
	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,00	175	0,087		21,00	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870	
685/2004Сбш	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1.3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
	ХЛЕБ БЕЛЫИ сорт	30	2,280	0.240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
Горячий завтрак

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	БЖУ	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая НЕДЕЛЯ												
	1 день												
3зв/20Jгдеж	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	0,000	31,000	54,500	19,700	0,450
71/2015Дели	Салат из капусты	60	0,855	3,653	5,016	56	0,011	5,700	0,000	21,090	24,582	12,540	0,798
433/3004С6к	Говяжьи фрикадельки с соусом	50/50	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155	0,000	3,624	12,989	192,851	24,257
508/1004С6ш	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,600	7,000	29,000	193	0,291	0,000	0,468	20,632	177,929	104,220	3,448
693/2004, С6.м.в	Чай с сахаром	200	3,790	0,670	91,000	40	0,000	1,330	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0,000	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,930	20,270	86,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	412,679	144,677	7,831
	2 день												
71/2015Дели	Салат из отварной свеклы	60	1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839	0,000	17,195	132,782	17,655	1,972
	Сок натуральный	150									15,600		
291/2015 Д	Плов из птицы	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	32,000	204,000	40,600
666/2015, С6.ш	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	18,900	57	0,000	0,000	0,010	2,860	1,340	0,730	0,060
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0,000	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		18,44	20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	240,85	63,15	3,027
	3 день												
137/2004С6ш	Салат из квашенной капусты	60	1,140	5,340	4,620	71	0,012	4,200	0,000	24,600	22,200	9,000	0,420
251/2015Дели	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128	0,000	35,280	120,096	22,640	0,836
313/2015Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	0,000	45,006	97,336	32,978	1,231
685/2004С6ш	Кофейный напиток с молоком	200	2,200	0,167	16,700	56	0,008	5,750	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0,000	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,73	267,498	5,214

Свеклы отварной

4 день														
338/2015Дел	ФРУКТЫ свежие (Апельсин)	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000		0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
114/2012	Салат морковный	60	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
114/2019	Котлеты рубленые из птицы	90	6,700	7,300	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658
2027/2015Дел	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1,552	4,459	28,000	178	0,087		23000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
692/2004	Какао с МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	0,000	33,330	39,150	6,090	0,10
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	36	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,354	20,252	88,510	610	0,337	129,969	48	7,704	134,019	133,069	99,853	3,957
5 ДЕНЬ														
338/Р015]2сл	ФРУКТЫ (груша)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
	Салат из отварной свеклы	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,507	12,015	0,765
478/2004Сбш	Мясо (курица) тушеное в соусе	50/50	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,555	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
	Рис отварной	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,100	13,900	37	0,000	1,120	0	0,010	2,850	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	18,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ Сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,449	20,339	81,167	588,000	0,306	56,018	20	8,541	84,76	188,113	119,367	3,645
6 день														
20/2015Дел	Фрукты свежие	100			5,016			5,700		1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
	Салат овощной с яблоками	60	0,855	3,653		56	0,011			1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
Р4320МДел	Плов из мяса птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,0	40,450	1,900
685/2004Сбш	Какао с молоком	200	2,500		10,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	80	2,280	0,240	14,760	11	0,033			0,330	8,000	19,500	4,200	0,300
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	3,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ИТОГО:		19,832	18,989	80,797	574	0,385	18,822	21	4,833	75,752	301,37	101,714	4,723