

"Согласовано"

Директор  
общеобразовательного учреждения

*Ирина Владимировна*



Заместитель генерального директора  
АО «Департамент продовольствия и  
социальной питания» Казани  
А.А. Агаев

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

с 1 января 2021 г. по 30 января 2022 г.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>Понедельник 2 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 42 /1983 г № 15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	2,630	2,660	-	35	0,003	0,070	21,000	0,040	100,000	60,000	5,500	0,070
ТТК № 1154 от 09.10.2020 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ 70/40 г (п/ф 74г)	70/40	8,240	11,950	8,590	176	0,056	3,200	-	2,210	14,661	110,058	16,983	1,649
№302/2015г Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 г	150	6,622	5,399	41,875	242	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
ТТК от 2021г	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 г	200/8	0,021	0,005	7,989	32	-	-	-	-	0,240	-	-	0,024
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>20,03</b>	<b>20,370</b>	<b>77,290</b>	<b>576</b>	<b>0,386</b>	<b>3,27</b>	<b>42</b>	<b>3,046</b>	<b>142,293</b>	<b>373,706</b>	<b>132,503</b>	<b>5,783</b>
<b>Вторник 2 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100 г	100	0,400	0,400	9,800	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 г	60	0,632	6,043	9,341	95	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
Акт от 10.07.2019 г. Комбинат	РАГУ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 40/120 г	40/120	12,700	12,820	23,060	258	0,158	20,406	16,000	3,829	21,408	127,523	34,496	1,534
№ 648 Сбор. рецеп. 2004 г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200 г	200	-	-	13,100	53	-	-	-	0,004	1,740	0,720	0,240	0,054
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>16,25</b>	<b>20,53</b>	<b>66,340</b>	<b>544</b>	<b>0,253</b>	<b>32,836</b>	<b>16</b>	<b>7,195</b>	<b>59,21</b>	<b>191,813</b>	<b>68,004</b>	<b>4,738</b>
<b>Среда 2 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
№53 Сбор.2013 Саратов	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60 г (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/п)	60	0,790	3,101	6,713	59	0,020	17,100	-	1,422	22,314	17,631	10,440	0,617
№260/2015г. Дели	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 45/45 г	45/45	11,670	12,900	5,560	185	0,055	2,196	-	2,338	13,401	143,159	18,828	2,106

№202/2015г.Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 г	150	5,644	4,468	35,948	207	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
ТТК от 2021г	ЧАИ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 200/8/5 г	200/8/5	0,066	0,010	8,139	34	0,002	2,000	-	0,010	2,240	1,100	0,600	0,054
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>			<b>19,160</b>	<b>20,670</b>	<b>65,350</b>	<b>529</b>	<b>0,178</b>	<b>21,296</b>	<b>21</b>	<b>4,694</b>	<b>57,172</b>	<b>221,619</b>	<b>41,347</b>	<b>4,018</b>

**Четверг 2 неделя**

**Завтрак**

№47/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60 г	60	0,930	3,050	5,640	54	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349
ТТК от 30.10.2019 г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ФАРША МИНТАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/10 г	80/10	12,210	5,870	6,920	130	0,100	1,010	31,002	1,190	77,952	202,220	40,189	0,843
№312/2015г.Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 г	150	3,320	8,280	22,060	179	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
ТТК 2021 г	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ 200 г	200	0,130	0,020	11,150	46	-	-	-	-	0,300	-	-	0,030
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого:</b>			<b>19,110</b>	<b>17,580</b>	<b>64,610</b>	<b>500</b>	<b>0,312</b>	<b>42,133</b>	<b>56,502</b>	<b>3,08</b>	<b>156,896</b>	<b>343,882</b>	<b>87,583</b>	<b>3,045</b>

**Пятница 2 неделя**

**Завтрак**

№ 84 Сбор. реч. 2013 год	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 60 г	60	0,663	3,102	6,594	57	0,013	5,608	-	1,392	17,393	18,990	10,232	0,919
Акт от 05.08.2021г	ГРУДКА КУРИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30 г	60/30	12,080	11,600	2,180	162	0,065	2,757	25,138	1,803	11,479	105,641	14,538	0,933
№304/2015г.Дели	РИС ОТВАРНОЙ 150 г	150	3,834	5,434	40,014	224	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
ТТК 2021 г	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ 200 г	200	0,120	0,030	11,570	48	0,005	2,250	-	0,045	5,850	4,500	3,900	0,105
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого:</b>			<b>19,210</b>	<b>20,52</b>	<b>79,190</b>	<b>582</b>	<b>0,163</b>	<b>10,615</b>	<b>52,138</b>	<b>3,852</b>	<b>52,942</b>	<b>239,001</b>	<b>61,8</b>	<b>3,146</b>

**Суббота 2 неделя**

**Завтрак**

№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100 г	100	0,400	0,400	9,800	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 15/2015 г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 20 г	20	5,260	5,320	-	70	0,006	0,140	42,000	0,080	200,000	120,000	11,000	0,140
ТТК январь 2020 г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА 150/10 г	150/10	12,820	13,380	38,700	327	0,137	2,034	28,240	0,937	39,087	175,201	24,469	2,080
ТТК от 2021г	ЧАИ С САХАРОМ 200/8 г	200/8	0,021	0,005	7,989	32	-	-	-	-	0,240	-	-	0,024
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20 г	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
<b>Итого:</b>			<b>19,500</b>	<b>19,310</b>	<b>65,490</b>	<b>520</b>	<b>0,187</b>	<b>12,174</b>	<b>70,24</b>	<b>1,325</b>	<b>258,087</b>	<b>318,921</b>	<b>47,469</b>	<b>4,816</b>

Начальник производственного отдела

Зав. производством

Калькулятор