



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

"Исегановская СОШ"
Виз Газиева Т. Р.
"11" сентября 2023г



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

/Васянина Ю.С./

20 ____ г.

Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,7	19,55	46,414	377,67	0,24	13,98	174,8	-	246,09	224,93	37,93	2,7
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,296	22,952	83,804	587,97	0,302	15,49	174,8	5,512	275,4	275,39	62,97	3,81

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	14,51	14,67	8,24	198,62	0,05	15,36	146,25	0,39	244,5	112,35	14,4	1,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		22,85	19,42	115,84	712,35	0,157	16,16	178,58	1,978	275,73	276,84	83,62	3,23

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,128	4,886	49,02	0,025	8,456	0	0	15,456	31,66	3,629	0,399
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	8,78	4,46	3,42	94,5	0,05	3,36	144,76	-	35,16	55,4	20,7	0,77
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,800	6,800	40,430	209,33	0,140	9,160	31,500	-	116,980	156,600	27,750	1,008
350	КИСЕЛЬ	200	0,096	0,04	24,55	114,4	0,002	3	-	0,1	14	8,94	3,6	0,096
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		14,696	12,868	94,046	582,25	0,264	23,976	176,26	0,538	190,356	284,82	62,879	2,72333

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	4 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45	
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	15,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35	
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,65	7,37	36,684	209,7	0,025	-	112,5		85,456	51,66	21,629	0,399	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	Итого:		20,621	20,715	89,859	589,53	0,297	15,66	173,419	1,988	270,11	273,48	62,859	2,994	

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
211	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,980	16,120	25,020	238,28	2,980	10,020	174,800	1,710	242,500	178,430	30,850	15,680
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,14	19,92	86,2	593,46	3,065	18,62	174,8	3,788	277,5	274,65	81,85	17,65

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,845	4,608	4,956	55,68	0,01	14,35	120,3		120,279	18,38	2,417	0,32
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	96,12	72,40	10,51	0,73
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,766	17,163	99,501	581,03	0,287	15,5	182,939	2,888	342,239	300,77	59,147	3,465
	Средняя за первую неделю:	0,000	19,895	18,840	94,875	607,765	0,729	17,568	176,800	2,782	271,889	280,992	68,888	5,645