

"Семасовано"
Директор МБОУ "СОШ №8"
Заси Вериева Е.Н.



Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

П.Фадеева

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2021/2022 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														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	105,1	0,1	176	100	7	0,2
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	4,7	54,06	0,02	14,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,52
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,88	10,6	136	0,068	0,636	31,56	-	42,44	61,403	13,478	0,35
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,9	3,55	37,36	151,86	0,19	-	38,5	-	24,6	62,3	24,40	1,135
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:	585	22,068	23,842	83,29	588,08	0,338	14,898	175,16	0,552	275,14	275,073	62,518	3,015

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод 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													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (ДОЛЬКАМИ)	60	0,845	4,608	4,956	55,68	0,125	1,35	93,1		92,279	24,38	12,417	0,32
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	11,55	12,204	17,37	192,71	0,1	3,37	43	-	32,25	91,23	21,14	0,091
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,172	2,1	30,168	177,1	0,024	0,3	39	0,012	125,72	116,2	12,8	0,04
	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:	610	19,247	19,752	83,054	587,49	0,326	15,02	175,1	0,65	275,009	275,03	62,557	3,101

№ 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	Мg, мг	
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,128	4,886	49,02	0,025	15,456	-		15,456	31,66	21,629	0,399
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	60/30	12,26	14,67	8,23	148,62	0,048	0,36	146,25	0,396	134,64	72,55	14,4	0,6
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/8/8	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:	566	19,201	19,741	84,101	587,64	0,317	15,816	174,929	3,15	275,163	275,039	61,708	3,003

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
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
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,256	6,72	11,53	192,716	0,036	0,406	104,76	-	195,96	129,46	13,696	0,118
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,06	8,8	20,44	139,23	0,204	3,11	-	-	36,975	85,595	15,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	70,32	-	0,44	-	-	0,044
	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:	658	19,382	19,314	83,78	587,796	0,329	15,026	175,08	5,698	275,43	274,975	62,646	3,022

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,
	1-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,845	4,608	4,956	55,68	0,125	1,35	93,1		92,279	24,38	12,417	0,32
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,01	13,95	48,114	357,67	0,15	11,87	82	-	171,09	216,93	41,93	1,89
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	1,8		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:	525	19,265	19,01	83,7	587,85	0,325	15,02	175,1	0,452	275,38	275,07	62,387	3,02

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,8
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,935	3,675	20,105	178	0,15	1,58	143,5	-	72,195	67,69	1,665	0,01
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,88	10,6	136	0,068	0,636	31,56	-	42,44	61,403	13,478	0,35
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,01
	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:	650	19,266	19,605	82,825	587,1	0,347	14,966	175,06	5,698	274,695	275,313	62,643	2,92
	Средняя за первую неделю:	599,000	19,738	20,211	83,458	587,659	0,330	15,124	175,072	2,700	275,137	275,083	62,410	3,014

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,
	2-ая неделя													
	1 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	105,1	0,1	176	100	7	0,2
338	ФРУКТЫ	150	0,5	0,6	14,7	70,5	0,045	12,5	-	0,3	24	16,5	13,5	1,26
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	120/30	10,59	12,83	33,85	272,38	0,207	2,4	0,35	-	66,11	126,22	35,09	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	180/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-		70,32	-	0,44	-	-	0,044
	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:	558	19,21	19,774	83,8	587,59	0,309	15,04	175,77	0,838	275,31	274,94	62,79	3,004

№ 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
	2-ая неделя													
	2 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	60/30	12,26	14,67	8,23	148,62	0,048	0,36	146,25	0,396	134,64	72,55	14,4	0,6
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,413	1,71	37,957	228	0,222	13,163	28,5		110,835	151,691	23,369	1,285
376	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:	565	19,269	19,782	83,577	586,92	0,332	15,033	174,75	5,908	274,785	274,701	62,809	2,995

№ 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
	2-ая неделя													
	3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,738	4,454	0,89	80	0,026	4,42	35	8,04	183,1	107,7	8,6	0,1
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,88	10,6	136	0,068	0,636	31,56	-	42,44	61,403	13,478	0,35
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,9	3,55	27,36	151,86	0,19	-	38,5	-	24,6	62,3	24,4	1,135
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	180/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	70,32	-	0,44	-	-	0,044
	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:	638	19,563	19,728	83,9	587,91	0,361	15,056	175,38	8,678	275,34	274,623	62,678	3,079

№ 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
	2-ая неделя													
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	1,08	2,6	0,28	63	0,03	-	93	-	22	76,8	4,8	1
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/50	14,01	13,95	34,114	285,67	0,15	13,87	82	-	127,09	56,93	22,93	0,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/8/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,145
	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:	566	19,877	19,945	83,639	587,47	0,389	15,38	175,309	6,998	275,6	274,15	61,93	2,995

№ 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
	2-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60,00	0,85	4,61	0,96	55,68	0,13	1,35	93,10		92,28	24,38	12,42	0,32
338	ФРУКТЫ	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,50
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,88	10,60	136,00	0,07	0,64	31,56	-	42,44	61,40	13,48	0,35
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150,00	6,06	2,80	20,44	139,23	0,10	3,11	-	-	36,98	85,60	15,75	1,01
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,00	0,30	0,50	20,06	95,00	0,02	0,30	50,25	0,75	78,60	61,00	4,10	0,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20,00	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	650	19,93	19,628	85,62	587,91	0,389	15,396	174,91	1,388	275,054	275,598	61,945	2,942

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,
	2-ая неделя													
	6 день													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	1,846	4,1	11,85	0,08	13,632	-	0,522	132,17	38,172	6,94	0,118
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60/30	8,256	6,72	11,53	154,716	0,056	0,408	17,76	-	0,408	71,46	26,796	0,948
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,14	8,068	28,54	220	0,017	-	158	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:	555	19,128	18,334	82,73	576,866	0,24	15,28	175,76	1,776	275,795	275,161	63,715	3,017
	Средняя за вторую неделю:	588,67	19,496	19,532	83,878	585,778	0,337	15,198	175,313	4,264	275,314	274,862	62,645	3,005
	Средняя за две недели:	593,83	19,617	19,871	83,668	586,719	0,334	15,161	175,192	3,482	275,225	274,973	62,527	3,009