

Утверждаю

Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"

Е.А. Шулина



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

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/су г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	-	30,32	79	16,19	0,7
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	0	38,75	0	25,57	203,78	136,13	4,58
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
349	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
		655	16,02	12,9	122,12	689,21	0,29	0,72	77,82	2,01	78,89	299,3	169,69	6,52

№ реч.	Наименование блюда	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	Мг, 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
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,95	5,06	12,25	124,97	0,1	8,35	4	0	31	97,5	29,21	1,18
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,51	26,35	190,8	0,07	-	2,4	0	11,88	42	16,44	0,78
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ИР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	19,6	118,33	0,05	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
ИР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		670	19,18	16,34	97,44	647,7	0,31	19,65	26,4	0,91	198,8	292,08	80,15	5,02

№ рел.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,24	6,45	60,4	0,02	17,09	-	-	24,97	28,3	15,09	0,46
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,72	5,44	4,18	115,5	0,05	4,1	6,4	0	42,97	178,4	53,38	0,93
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	18,16	0	0	36,97	86,59	27,75	1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	630	19,7	14,12	75,24	533,81	0,26	39,38	6,4	0,6	128,15	341,17	107,72	3,29

№ рещ.	Наименование блюда	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														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,78	7,27	11,07	142,97	0,06	10,77	4	0	54,02	96,13	32,56	1,53
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
410	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,1	2,07	30,64	154,17	0,06	0,06	12,5	0	10,83	29,72	12,08	0,75
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	607	13,55	9,98	86,09	519,8	0,18	13,66	16,5	0,6	91,19	175,33	57,14	3,26

№ релл	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	0	0	21,27	24,37	12,41	0,79
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,05	12,47	13,06	209	0,08	0,72	36,16	0	48,63	75,04	16,47	1,04
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,54	6,94	36,54	234,85	0,06	0	34,28	0	14,57	45,08	9,77	0,97
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПП ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПП ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	625	22,97	23,63	98,73	720,19	0,21	4,71	70,44	0,6	100,01	195,37	48,75	3,44

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, 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														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
173	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,11	12,81	36,73	295,79	0,18	0,94	53,49	0	146,06	229,39	69,13	1,69
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	475	14,32	19,77	77,09	547,39	0,23	1,058	100,69	0,16	272,66	328,07	82,59	2,54
	Средняя за первую неделю:	610,33	17,623	16,123	92,785	609,683	0,247	13,196	49,708	0,813	144,950	271,887	91,007	4,012

№ рел.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
279	ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,54	6,94	36,54	234,85	0,06	0	34,28	0	14,57	45,08	9,77	0,97
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,02	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	645	17,49	16,11	92,12	597,18	0,18	10,44	67,28	0,58	73,46	174,1	43,97	4,53

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
83	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	6,73	10,18	13,53	182,6	0,08	9,65	19,64	0	53,18	34,23	33,89	1,76
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,4	3,81	20,26	140,27	0,05	0,03	23,61	0	35,28	62,64	15	0,63
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	590	18,33	14,7	94,98	616,33	0,2	0,75	43,25	0,6	133,08	165,39	76,45	3,7

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,65	21,62	0,39
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	-	30,32	79	16,19	0,7
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	18,16	0	0	36,97	86,59	27,75	1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	610	26,3	23,61	99,89	756,03	0,33	22,43	93,57	2,01	255,8	393,88	103	3,81

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	9,47	7,62	16,67	187,47	0,23	5,92	4	0	46,97	129,63	42,01	2,36
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
425	БУЛЮЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,07	8,38	25,28	192,6	0,07	-	-	0	11,16	38,52	15,72	0,72
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	617	18,21	16,64	86,33	602,73	0,36	8,75	4	0,6	84,47	217,63	70,23	4,06

№ рецеп.	Наименование блюда	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
2-ая неделя														
5 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	0	0	21,27	24,37	12,41	0,79
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/40	12,06	13,6	14,25	228	0,09	0,79	39,45	0	53,05	81,87	17,97	1,14
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	0	38,75	0	25,57	203,78	136,13	4,58
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	605	26,01	27,07	101,99	775,59	0,36	4,78	78,2	0,6	115,43	360,9	176,61	7,15

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
173	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,43	10,8	43,26	304,57	0,14	0,94	53,5	0	143,28	216,03	43,27	2,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:	585	16,58	18,18	95,6	631,83	0,24	11,058	100,7	0,64	289,74	332,63	66,83	5,59
	Средняя за вторую неделю:	608,67	20,49	19,39	95,15	663,28	0,28	9,70	64,50	0,84	158,66	274,09	89,52	4,81
	Средняя за две недели:	609,50	19,06	17,75	93,97	636,48	0,26	11,45	57,10	0,83	151,81	272,99	90,26	4,41

