

Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
Ирина Валерьевна Фадеева



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	1 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9	
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,12	0	38,75	0,83	34,96	151,58	35,51	2,57	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	537	16,15	25,738	68,18	595,5	0,292	10,287	58,75	6,54	89,29	311,94	71,85	5,11	

№ 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														
	2 день														
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	6,05	4,38	7,32	93,09	0,05	0,52	25,5	-	18,8	73,9	13,3	1,32	
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	475	16,49	13,95	91,19	483,89	0,428	1,25	64,25	2,02	99,23	308,72	82,27	4,22	

№ 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													
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/30	8,96	9,67	10,13	162,13	0,06	0,57	28,05	1,56	37,72	58,22	12,78	0,81
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
356	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,03	-	-	-	5,75	12,36	6,36	0,19
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	554	18,47	16,39	96,87	607,91	0,242	3,51	58,05	3,1	77,02	187,83	52,09	3,26

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
52	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ(ДОЛЬКАМИ) С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0,005	1,99	-	-	10,64	12,19	6,21	0,4
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	40/150	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	26,6	0	34,29	179,87	51,24	1,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	452	20,71	10,778	62,35	454,95	0,217	8,227	26,6	0,68	65,78	254,44	74,74	3,53

№ рещ.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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													
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	15,95	9,42	27,25	257,83	0,13	0,29	0	31,53	18,44	3,03	28,11	0,74
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	520	19,73	9,97	77,12	478,63	0,218	1,02	0	32,72	61,52	86,27	61,57	2,54
	Средняя за первую неделю:	507,60	18,310	15,365	79,142	524,176	0,279	4,859	41,530	9,012	78,568	229,840	68,504	3,732

№ рел.	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	12	17,6	10,42	250,18	0,06	0,25	32,58	-	31,38	137,31	40,57	2,04
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,42	6,75	34,47	250,95	0,3	-	29,52	-	74,16	209,69	60,72	4,62
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	527	29,39	26,778	74,01	680,75	0,442	10,537	62,1	5,71	141,37	426,36	127,63	8,3

№ реп.	Наименование блюда	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, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	40/150	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	26,6	0	34,29	179,87	51,24	1,77
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	430	20,89	9,05	84,5	504,53	0,228	6,94	26,6	1,19	77,37	263,11	84,7	3,57

№ 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													
295	КОГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/30	8,96	9,67	10,13	162,13	0,06	0,57	28,05	1,56	37,72	58,22	12,78	0,81
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	467	17,87	16,228	67,35	511,01	0,192	0,597	58,05	3,1	71,32	160,05	38,62	3,03

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	485	15,99	25,12	84,12	554,8	0,468	0,73	58,75	2,02	98,93	315,82	78,97	3,8

№ рсч.	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	Mg, мг	Fe, мг	
	2-ая неделя														
	5 день														
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	17,59	19,64	18	320,29	0,13	7,34	-	-	31,15	195,67	46,51	3,28	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	422	20,77	20,118	43,24	463,67	0,202	7,367	0	0,68	52	258,05	63,8	4,64	
	Средняя за вторую неделю:	466,20	20,98	19,46	70,64	542,95	0,31	5,23	41,10	2,54	88,20	284,68	78,74	4,67	
	Средняя за две недели:	486,90	19,65	17,41	74,89	533,56	0,29	5,05	41,32	5,78	83,38	257,26	73,62	4,20	