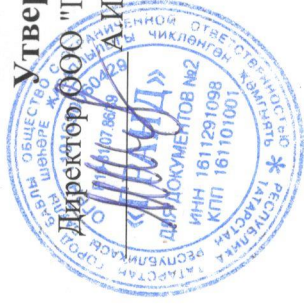


Утверждаю  
Директор ООО "ГРАНД"  
А.И.Шулин



## Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания для льготников  
образовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ЛЫГОТНИКИ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	7,5	10,8	29,75	279,23	0,13	10,7	132,28	2,12	90,45	90,87	20,98	1,27
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>10,75</b>	<b>11,28</b>	<b>62,81</b>	<b>429,23</b>	<b>0,202</b>	<b>13,53</b>	<b>132,28</b>	<b>2,81</b>	<b>115,25</b>	<b>155,07</b>	<b>39,38</b>	<b>2,73</b>
<b>2 день</b>														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	45/45	11,05	10,37	3,2	150,3	0,04	1,82	50,49	1	38,04	90,54	13,59	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,032	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,97</b>	<b>21,03</b>	<b>73,91</b>	<b>600,6</b>	<b>0,204</b>	<b>1,85</b>	<b>84,49</b>	<b>4,42</b>	<b>113,94</b>	<b>228,59</b>	<b>45,54</b>	<b>3,35</b>
<b>3 день</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
279	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17,9</b>	<b>19,79</b>	<b>74,77</b>	<b>526,88</b>	<b>0,262</b>	<b>6,19</b>	<b>140,55</b>	<b>4,3</b>	<b>263,03</b>	<b>273,56</b>	<b>65,58</b>	<b>3,238</b>
<b>4 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>14,09</b>	<b>16,4</b>	<b>66,58</b>	<b>496,67</b>	<b>0,322</b>	<b>10,98</b>	<b>131,56</b>	<b>2,62</b>	<b>216,43</b>	<b>246,35</b>	<b>71,16</b>	<b>2,94</b>

№ п/п	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	13,4	14,89	21,6	318,7	0,14	8,1	137,69	0	189,2	133,3	17,8	0,045
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>18,08</b>	<b>19,17</b>	<b>67,52</b>	<b>543,5</b>	<b>0,246</b>	<b>19,02</b>	<b>147,69</b>	<b>2,76</b>	<b>263,7</b>	<b>237,5</b>	<b>69</b>	<b>3,305</b>

<b>6 день</b>														
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
291	ЦУЛОВО ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,99</b>	<b>17,29</b>	<b>60,85</b>	<b>462,9</b>	<b>0,202</b>	<b>12,83</b>	<b>140</b>	<b>5,71</b>	<b>204,63</b>	<b>200,88</b>	<b>35,39</b>	<b>2,07</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>527,83</b>	<b>16,63</b>	<b>17,49</b>	<b>67,74</b>	<b>509,96</b>	<b>0,24</b>	<b>10,73</b>	<b>129,43</b>	<b>3,77</b>	<b>196,16</b>	<b>223,66</b>	<b>54,34</b>	<b>2,94</b>

<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17,8</b>	<b>16,24</b>	<b>76,68</b>	<b>520,22</b>	<b>0,292</b>	<b>12,35</b>	<b>140,55</b>	<b>2,68</b>	<b>257,21</b>	<b>280,83</b>	<b>64,79</b>	<b>2,848</b>

<b>2 день</b>														
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
295	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,81</b>	<b>19,57</b>	<b>56,23</b>	<b>502,94</b>	<b>0,212</b>	<b>10,93</b>	<b>161,56</b>	<b>8,33</b>	<b>221,72</b>	<b>184,53</b>	<b>47,38</b>	<b>1,87</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
47	ПИНЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
291	ПЛЕНО ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,69</b>	<b>18,96</b>	<b>75,02</b>	<b>523,46</b>	<b>0,226</b>	<b>13,46</b>	<b>150</b>	<b>2,76</b>	<b>242,6</b>	<b>225,5</b>	<b>60,14</b>	<b>3,72</b>
<b>4 день</b>														
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	13,4	14,89	21,6	318,7	0,14	8,1	137,69	0	189,2	133,3	17,8	0,045
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,032	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>19,65</b>	<b>19,29</b>	<b>84,42</b>	<b>634,7</b>	<b>0,244</b>	<b>10,93</b>	<b>141,69</b>	<b>2,57</b>	<b>225,6</b>	<b>233,5</b>	<b>44,2</b>	<b>2,345</b>
<b>5 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17,32</b>	<b>15,65</b>	<b>53,02</b>	<b>507,32</b>	<b>0,222</b>	<b>11,24</b>	<b>170</b>	<b>3,86</b>	<b>221,86</b>	<b>202</b>	<b>36,08</b>	<b>1,86</b>
<b>6 день</b>														
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>17,48</b>	<b>19,46</b>	<b>73,36</b>	<b>524,4</b>	<b>0,242</b>	<b>0,84</b>	<b>172,31</b>	<b>3,67</b>	<b>260,49</b>	<b>216,08</b>	<b>60,29</b>	<b>2,59</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>	<b>519,50</b>	<b>17,63</b>	<b>18,20</b>	<b>69,79</b>	<b>535,51</b>	<b>0,24</b>	<b>9,96</b>	<b>156,02</b>	<b>3,98</b>	<b>238,25</b>	<b>223,74</b>	<b>52,15</b>	<b>2,54</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>	<b>523,67</b>	<b>17,13</b>	<b>17,84</b>	<b>68,76</b>	<b>522,74</b>	<b>0,24</b>	<b>10,35</b>	<b>142,72</b>	<b>3,87</b>	<b>217,21</b>	<b>223,70</b>	<b>53,24</b>	<b>2,74</b>