

**Утверждаю**

Директор ООО «ГРАНД»

Ю. С. Васянина



## **Примерное десятидневное меню**

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/экв/су т	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
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,55	8,1	2,81	122,4	0,04	1,67	30	0,78	31,9	74,82	12,08	0,81
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	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>19,25</b>	<b>16,608</b>	<b>63,91</b>	<b>507,52</b>	<b>0,182</b>	<b>11,957</b>	<b>60</b>	<b>7,35</b>	<b>80,48</b>	<b>193,63</b>	<b>46,97</b>	<b>3,31</b>

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	6,81	4,93	8,23	104,73	0,06	0,58	28,69	0	21,15	83,14	14,96	1,48
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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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
	Итого:	485	17,25	14,5	92,1	495,53	0,438	1,31	67,44	2,02	101,58	317,96	83,93	4,38

№ рецеп.	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														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	14,15	0	0	15,46	31,65	21,63	0,4
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
171	КАЦА ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,13	0	38,75	0	34,96	151,58	35,51	2,57
356	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,03	0	0	0	5,75	12,36	6,36	0,19
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	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
	Итого:	545	16,65	21,8	103,1	679,58	0,312	14,6	38,75	0,93	90,47	329,49	88,1	5,38

№ 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
	1-ая неделя													
	4 день													
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/40	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	52,12	1,96	34,29	160,25	46,48	1,77
349	КОМПЛОТ 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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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
	Итого:	430	20,89	9,05	84,5	504,53	0,228	6,94	52,12	3,15	77,37	243,49	79,94	3,57

№ пед.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г	Калорийное кДж, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРеноЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,01	12,3	25,5	60,4	0,03	0,9	26	0,05	30,01	50	3,5	1,13
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,55	8,1	2,81	122,4	0,04	1,67	30	0,78	31,9	74,82	12,08	0,81
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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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
	Итого:	535	19,4	29,898	87,55	496,18	0,432	2,597	94,75	2,34	120,11	338,78	68,38	4,4
	Средняя за первую неделю:	506,00	18,688	18,371	86,232	536,668	0,318	7,481	62,612	3,158	94,002	284,670	73,464	4,208

№ п/п	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	Мg, 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 ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	12	17,6	10,42	250,18	0,06	0,25	32,58	0	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	0	29,52	0	74,16	209,69	60,72	4,62
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПП ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПП 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
	Итого:	545	29,39	26,778	74,01	680,75	0,442	10,537	62,1	5,71	141,37	426,36	127,63	8,3

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	14,15	0	0	15,46	31,65	21,63	0,4
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,55	8,1	2,81	122,4	0,04	1,67	30	0,78	31,9	74,82	12,08	0,81
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,82	7,64	31,17	212,16	0,1	0	38,75	0,61	50,67	165,72	25,2	0,92
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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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>18,89</b>	<b>16,35</b>	<b>90,72</b>	<b>604,38</b>	<b>0,268</b>	<b>16,55</b>	<b>68,75</b>	<b>2,58</b>	<b>141,11</b>	<b>355,43</b>	<b>92,37</b>	<b>3,93</b>



№ 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
2-ая неделя														
3 день														
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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>14,83</b>	<b>19,958</b>	<b>61,02</b>	<b>494,48</b>	<b>0,172</b>	<b>0,477</b>	<b>30</b>	<b>1,79</b>	<b>57,3</b>	<b>175,93</b>	<b>34,44</b>	<b>3,34</b>

№ рецеп.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
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
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	250	0,825	0,113	40,01	166	0,02	0,91	0	0,64	40,6	29,3	21,83	0,88
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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
	Итого:	535	18,945	16,623	103,83	568	0,442	1,76	56,75	5,27	143,25	363,7	115,72	4,1

№ пел.	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	Мg, 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	0	0	31,15	195,67	46,51	3,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР 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
	Итого:	430	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:	506,00	20,57	19,97	74,56	562,26	0,31	7,34	43,52	3,21	107,01	315,89	86,79	4,86
	Средняя за две недели:	506,00	19,63	19,17	80,40	549,46	0,31	7,41	53,07	3,18	100,50	300,28	80,13	4,54