

Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
Р.З.А.И.И.Ф.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 |

| № реп. | 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 |

| № реп. | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |