

ЗАТВЕРЖДАЮ

ООО "ГРАНД"

С. Васянина



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для льготников

общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

№ рецеп.	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														
1 день														
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
279	ПЕФТЕЛИ 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
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
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	21,39	21,01	80,97	525,13	0,502	9,97	91,84	2,95	241,72	437,08	98,61	4,72

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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														
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
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	5,2	9,31	9,14	147,95	0,052	43,56	24,23	2,1	56,1	73,92	24,75	1,29
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	3	1,41	8,7	27	6	0,63
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:	562	11,43	12,788	70,21	466,67	0,184	60,32	27,23	4,19	103,96	196,43	70,59	3,75

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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														
3 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

№ рецеп.	Наименование блюд	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														
4 день														
45	САДАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
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	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:	545	15,97	14,33	86,15	538,29	0,298	30	18	9,52	149,74	309,84	112,64	4,11

№ рел.	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														
5 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
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	3	1,41	8,7	27	6	0,63
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:	522	17,14	22,898	89,98	620,8	0,192	3,06	33	3,2	68,85	204,41	41,36	4,04

№ рец.	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														
6 день														
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 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
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:	475	19,36	16,338	66,86	517,66	0,242	1,697	68,75	1,46	87,71	288,78	64,88	4,74
	Средняя за первую неделю:	513,17	17,68	17,91	72,90	522,04	0,27	18,74	39,80	3,67	117,33	282,43	75,31	4,33

№ рецеп.	Наименование блюд	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
2-ая неделя														
1 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	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
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
	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:	552	16,56	22,958	76,55	509,82	0,442	17,21	38,75	1,76	100,21	321,19	83,95	4,05

№ рец.	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
2-ая неделя														
2 день														
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
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
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:	475	15,79	13,378	48,49	403,03	0,252	19,857	30	1,64	89,73	223,8	57,12	3,18

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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														
3 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
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ГТЦИЦЫ	200/15	7,91	8,09	13,3	167,8	0,19	5,01	14,73	2,09	42,54	95,53	31,5	1,94
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
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	3	1,41	8,7	27	6	0,63
	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	14,73	13,53	89,37	549,34	0,308	16	17,73	9,72	109,3	222,75	80,01	4,65

№ рел.	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
2-ая неделя														
4 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
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
	Итого:	485	15,72	11,488	65,45	453,61	0,192	0,607	58,69	1,54	54,75	184,97	40,8	3,7

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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														
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/30	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,99	4,66	2,04	31,25	129,75	38,83	0,68
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:	475	14,64	9,31	73,35	442,05	0,268	21,88	4,66	3,41	111,31	299,59	100,04	3,49

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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														
6 день														
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
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
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:	545	22,68	30,708	74,62	619,24	0,432	4,267	71,33	3,13	110,86	375,65	105,79	5,29
	Средняя за вторую неделю:	512,83	16,69	16,90	71,31	496,18	0,32	13,30	36,86	3,53	96,03	271,33	77,95	4,06
	Средняя за две недели:	513,00	17,18	17,40	72,10	509,11	0,29	16,02	38,33	3,60	106,68	276,88	76,63	4,20