

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Ю.С.Васянина



## Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,04	3,72	-	-	7,46	23,11	7,81	0,26
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	620	23,82	26,46	91,794	712,99	0,277	15,65	227,35	0,688	258,79	254,4	91,9	4,058

№ 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														
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	-	127,431	186,14	38,315	1,563
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	605	23,11	29,22	110,22	777,35	0,317	15,42	287,25	4,688	229,391	344,16	73,015	3,943

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,88	19,6	176	0,068	8,636	85,8	-	124,44	94,403	13,478	1,35
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	150	13,93	10,49	32,61	222	0,3	0	30	0,285	115,89	309,84	59,48	4,2
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	668	30,796	28,695	109,475	728,8	0,649	25,116	168,659	4,153	417,94	591,263	112,858	7,87



№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	-	-	27,92	36,55	19,35	0,6
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	19,3	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	130,09	102,93	28,93	1,5
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	535	20,71	27,07	83,834	655,39	0,217	5,36	214,8	1,948	183,37	179,1	57,88	2,93

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	13,77	16,46	8,91	189,2	0,2	9,94	146,26	0,5	236	187,79	44,72	1,28
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,30	8,95	37,37	262,5	0,2	11,2	37,5	0,75	122,2	47,2	21,3	1,4
349	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	550	26,85	33,37	94,01	774,56	0,489	27,65	183,76	3,368	418,18	316,61	102,4	4,328

№ рел.	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
1-ая неделя														
6 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/22	13,31	13,84	21,86	258,25	0,11	8,25	154,2	-	129,2	97,58	27,28	1,13
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	690	18,811	18,465	79,125	568,25	0,387	23,53	154,509	3,818	262,81	262,9	63,68	3,4
	Средняя за первую неделю:	611	24,016	27,213	94,743	702,890	0,389	18,788	206,055	3,111	295,080	324,739	83,622	4,422

№ рел.	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													
	1 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,04	3,72	-	-	7,46	23,11	7,81	0,26
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	-	127,431	186,138	38,315	1,563
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,30	8,95	37,37	262,5	0,2	11,2	37,5	0,75	122,2	47,2	21,3	1,4
349	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	4	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	670	26,55	30,71	104,34	815,07	0,505	31,75	236,7	1,438	358,331	344,808	104,59	5,521



№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,79</b>	<b>27,09</b>	<b>105,914</b>	<b>758,67</b>	<b>0,267</b>	<b>5,28</b>	<b>226,9</b>	<b>3,998</b>	<b>182,25</b>	<b>247,55</b>	<b>72,33</b>	<b>3,23</b>

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	11,045	14,88	15,6	201,3	0,068	10,636	148,56	-	158,44	108,403	43,478	1,35
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	573	23,356	28,635	92,195	664,2	0,341	22,356	289,919	4,358	389,85	337,823	83,678	3,22

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>4 день</b>														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	-	-	27,92	36,55	19,35	0,6
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	-	127,431	186,138	38,315	1,563
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	87,25	123,7	38,15	0,804
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	685	20,31	27,85	107,66	761,27	0,307	30,06	223,65	2,433	283,961	397,008	114,415	4,897

№ рец.	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
2-ая неделя														
5 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	13,77	16,46	8,91	189,2	0,2	9,94	146,26	0,5	236	187,79	44,72	1,28
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	555	24,1	33,37	89,19	696,56	0,349	21,75	177,76	3,368	307,98	314,41	88,6	4,23



№ рец.	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														
6 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	15,2	11,85	42,95	294	0,16	5,96	134,7	-	150,67	157,44	36,46	0,9
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	583	21,601	22,645	98,365	630,8	0,391	17,16	227,559	2,198	322,28	356,86	72,66	3,072
	Средняя за вторую неделю:	603	23,28	28,38	99,61	721,10	0,36	21,39	230,41	2,97	307,44	333,08	89,38	4,03
	Средняя за две недели:	607	23,65	27,80	97,18	711,99	0,37	20,09	218,23	3,04	301,26	328,91	86,50	4,22