

Утверждаю  
Директор ООО "ГРАНД"  
И.П. Фадеева



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв./су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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
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	0,321	0,005	21,725	88	0,15	5	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
		<b>550</b>	<b>20,011</b>	<b>19,795</b>	<b>87,699</b>	<b>607,67</b>	<b>0,367</b>	<b>15</b>	<b>175,109</b>	<b>2,138</b>	<b>275,3</b>	<b>277,65</b>	<b>73,13</b>	<b>3,35</b>

№ 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														
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
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	90	10,571	11,41	8,1	154,716	0,076	4,68	87,06	-	88,57	68,14	26,796	1,948
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:	613	20,562	22,465	84,695	596,816	0,345	15,2	175,869	4,308	275,98	275,86	63,496	3,768

кекс убрала

№ рец.	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														
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
234	Биточки рыбные	90	9,045	10,88	19,6	176	0,068	8,636	85,8	-	124,44	94,403	13,478	1,35
312	Пюре 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	185/10/5	0,13	0,02	15,2	61	-	2,83	-	-	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:	500	19,545	19,47	94,41	592,1	0,151	22,466	175,35	0,773	278,65	276,423	64,728	3,014

№ 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
1-ая неделя														
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
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
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:	523	19,691	26,995	78,029	626,67	0,337	0	215,109	1,948	241,7	229,65	46,13	2,27

№ рец.	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
1-ая неделя														
5 день														
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	11,045	14,88	15,6	201,3	0,2	10,636	148,56	-	236,44	188,403	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
354	КИСЕЛЬ	200	0,232	0,012	32,82	151,2	0,002	0,24	-	-	18,28	10,78	4,44	0,682
	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:	450	20,107	24,282	98,73	652	0,309	16,176	180,06	1,188	275,48	276,403	62,618	3,532

№ респ.	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	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
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
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/20	12,6	12,8	38,9	308,79	0,132	13,7	120,56	-	138,6	159,2	37,8	1,03
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:	518	18,921	16,345	91,185	579,59	0,363	24,9	173,419	2,188	307,81	315,62	67,5	2,93
	Средняя за первую неделю:	525,67	19,806	21,559	89,125	609,141	0,312	15,624	182,486	2,091	275,820	275,268	62,934	3,144

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калори но сть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н 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
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	1,294	146,65	-	127,431	186,138	38,315	1,563
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,13	0,02	15,2	61	-	2,83	-	-	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:	500	19,8	20,06	85,9	604,75	0,305	19,424	178,15	1,388	178,391	278,758	64,415	4,523



№ реч.	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
2-ая неделя														
2 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	3,828	5,886	29,02	0,025	15,15	-		40,056	51,66	16,629	1,399
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
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:	568	20,351	23,223	83,785	589,69	0,362	15,15	175,109	1,938	299,356	318,31	80,759	3,649

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
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
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	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
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	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:	495	22,516	26,975	87,635	609,6	0,329	17,136	232,919	2,738	323,65	298,823	71,678	3,2

№ 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														
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,23	13	137	1,26	249	175,4	38,9	1,86
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	-	1,37	60,95	16,34	0,53
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,13	0,02	15,2	61	-	2,83	-	-	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:	460	20,91	22,98	84,74	643,4	0,307	15,83	177	1,708	275,73	275,97	64,84	3,22

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	13,77	16,46	3,91	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
354	КИСЕЛЬ	200	0,232	0,012	32,82	151,2	0,002	0,24	-	-	18,28	10,78	4,44	0,682
	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:	505	22,832	25,862	90,04	639,9	0,309	15,48	177,76	1,688	275,04	275,79	63,86	3,714

№ 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	Мg, 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
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,57	14,41	2	55,14	0,064	-	16,71	1,29	117,57	18,14	23,14	0,54
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	5,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	37,25	83,7	18,15	0,804
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:	618	21,421	27,935	96,265	590,44	0,323	19,8	94,019	3,723	282,43	279,56	73,99	3,466
	Средняя за вторую неделю:	524,33	21,31	24,51	88,06	612,96	0,32	17,14	172,49	2,20	272,43	287,87	69,92	3,63
	Средняя за две недели:	525,00	20,56	23,03	88,59	611,05	0,32	16,38	177,49	2,14	274,13	281,57	66,43	3,39