



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	Углевод 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
	Итого:	550	20,011	19,795	87,699	607,67	0,367	15	175,109	2,138	275,3	277,65	73,13	3,35

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
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
	КЕКС	50	2,71	1,42	15,58	108	0,03	0,03	49	-	26,7	49,2	9,1	0,51
	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	23,618	25,775	102,475	686,016	0,375	25,21	167,869	7,748	273,78	336,76	77,596	5,358

№ 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													
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	51,56	-	78,44	64,403	13,478	1,35
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	37,25	83,7	18,15	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	141,11	0,773	182,65	206,423	44,728	3,014

№ 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													
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,9	9,46	11,8	161,92	0,03	-	-	0,5	25	139	15	1,8
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:	523	19,131	26,105	83,965	615,42	0,287	5,3	71,809	3,198	148,61	310,72	39,7	3,62

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	I-ая неделя													
	5 день													
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
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	19,522	19,752	88,994	623,87	0,189	0,24	174,8	0,438	157,13	145,93	40,57	2,632

№ 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													
	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 МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	13,1	13,38	40,89	313,38	0,139	14,4	124,35	-	99,2	112,22	38,09	1,01
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	19,421	16,925	93,175	584,18	0,37	25,6	177,209	2,188	268,41	268,64	67,79	2,91
	Средняя за первую неделю:	525,67	20,208	21,304	91,786	618,209	0,290	15,636	151,318	2,747	217,647	257,687	57,252	3,481

№ рец.	Наименование блюд	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													
	1 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	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
348	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	-	-	32,32	21,9	17,56	0,48
	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	19,05	19,686	88,53	611,55	0,191	7,194	128,15	1,188	150,511	209,258	50,575	3,543

№ 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
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
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	1,26	1,62	15,79	120,67	0,053	0,03	5,33	-	12,8	0,01	11,87	0,57
	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	21,611	24,843	99,575	710,36	0,415	15,18	180,439	1,938	312,156	318,32	92,629	4,219

№ 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
	2-ая неделя													
	3 день													
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	20,196	24,275	87,635	588,8	0,325	15,936	180,369	2,688	279,65	277,123	68,178	3,15

№ 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
	2-ая неделя													
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/50	16,35	11,804	28,37	271,6	0,11	5,37	135	-	148,25	102,23	30,1	1,091
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	19,84	19,514	64,46	513,6	0,157	8,2	175	0,448	173,61	141,85	39,7	1,921

№ 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
	2-ая неделя													
	5 день													
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,9	9,46	11,8	161,92	0,03	-	-	0,5	25	139	15	1,8
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	18,962	18,862	97,93	612,62	0,139	5,54	31,5	1,688	64,04	227	34,14	4,234

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	1,563
199	ЩОРЕ 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	19,291	27,775	104,855	732,55	0,327	21,094	173,959	2,433	262,291	371,558	69,165	4,489
	Средняя за вторую неделю:	524,33	19,83	22,49	90,50	628,25	0,26	12,19	144,90	1,73	207,04	257,52	59,06	3,59
	Средняя за две недели:	525,00	20,02	21,90	91,14	623,23	0,27	13,91	148,11	2,24	212,34	257,60	58,16	3,54