

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 14 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,01	13,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	19,34	16,53	95,12	579,11	0,259	17,52	28	6,88	96,15	296,05	97,84	4,06

№ 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														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	7,98	5,86	9,74	110,02	0,06	0,56	29,37	0,26	21,02	91,23	12,68	1,42
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	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	663	18,9	16,51	87,26	589,6	0,243	14,58	59,37	3,73	94,75	235,16	61,45	6,76

№ рещ.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 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
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,66	7,54	38,06	234,44	0,03	0	38,75	0,18	16,51	79,81	27,02	0,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	568	16,77	22,44	87,82	664,86	0,203	2,9	96,75	12,24	112,77	306,59	109,83	3,5

№ 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
1-ая неделя														
4 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАДЛЫБ 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 РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	663	17,95	29,57	87,98	706,06	0,363	16,26	40	4,17	110,59	320,17	98,31	6,96

№ реч.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,73	11,29	146,4	0,07	1,38	17,76	3,29	61,26	117,48	19,54	0,6
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
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	21,31	19,34	101,94	668,34	0,244	12,44	73,76	10,53	222,07	313,65	75,5	3,75

№ рецеп.	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														
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
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
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	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	573	23,36	22,05	78,06	631,96	0,263	6,11	76,25	4,22	119,81	338,59	81,83	5,86
	Средняя за первую неделю:	588,67	19,605	21,073	89,697	639,988	0,263	11,635	62,355	6,962	126,023	301,702	87,460	5,148

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорино 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	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ 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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,66	7,54	38,06	234,44	0,03	0	38,75	0,18	16,51	79,81	27,02	0,57
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	550	14,86	21,63	103,54	673,26	0,199	3,2	38,75	9,77	100,75	275,31	92,11	4

№ п/п	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														
2 день														
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 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
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	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	563	21,18	22,64	79,09	631,96	0,238	6,73	74	7,52	197,89	307,53	84,95	3,97

№ реч.	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
2-ая неделя														
3 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,01	13,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	618	19,15	16,86	80,91	553,31	0,273	26,82	28	6,57	90,77	286,41	90,78	5,84

№ рещ.	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													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,4	12,17	37,37	237,71	0,1	13,37	24	2,3	32,67	156,69	41,14	2,09
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	610	20,18	16,81	106,92	584,59	0,239	28,09	24	5,42	115,03	281,81	97,42	6,99

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,73	11,29	146,4	0,07	1,38	17,76	3,29	61,26	117,48	19,54	0,6
203	МАКАРОНЫЛЕ 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	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	573	20,67	17,38	80,94	608,32	0,248	3,5	73,76	13,03	201,17	307,69	72,02	3,45

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	568	20,33	18	74,85	570,34	0,173	12,38	37,5	7,08	79,92	240,56	59,29	3,31
	Средняя за вторую неделю:	580,33	19,40	18,89	87,71	603,63	0,23	13,45	46,00	8,23	130,92	283,22	82,76	4,59
	Средняя за две недели:	584,50	19,50	19,98	88,70	621,81	0,25	12,54	54,18	7,60	128,47	292,46	85,11	4,87