



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ТРАНД»
А.И. Шулин

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 14 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1 день															
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1	
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28	
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	12,95	27,414	237,67	0,2	4	174,8	-	150,09	142,93	19,03	0,3	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698	
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
Итого:		610	17,14	17,24	82,454	568,71	0,297	14,99	174,8	0,638	222,31	226,57	61,74	2,828	
2 день															
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОПАВРЮЙ	60	0,84	1,66	4,56	51,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02	
279	ПЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	8,97	8,01	7,12	142,56	0,07	4,48	136,02	0,3	87,57	67,14	24,5	1,02	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОПАВРЮЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3	
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
Итого:		555	18,961	19,065	80,715	573,36	0,289	13	167,829	4,108	274,98	274,86	61,2	2,84	
3 день															
15	СЫР ПОРЦИАМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05	
234	БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	0,478	0,85	
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,284	5,95	30,2	250,3	0,06	11	38,1	0,23	28,45	74,8	30,2	1,3	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3	
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
Итого:		505	19,25	19,675	83,285	580,1	0,279	14,3	174,409	1,718	235,86	274,623	61,378	2,95	
4 день															
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4	
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	12,03	4,591	97,25	0,1	8	126,65	-	12,03	56,13	7,3	1,8	
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3	
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
Итого:		565	19,141	17,481	83,266	511,77	0,297	12,14	164,459	2,188	248,8	258,71	56,93	3,4	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийное 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														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	120,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	0,1	2,06	65,8	0,03	0	22,1	1,88	31,6	36	15,05	0,04
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		635	18,81	16,79	83,57	579,4	0,277	18,03	173,9	3,518	264,54	261,76	63,81	3,538

6 день														
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,83	3,3	43,8	0,02	7,6	0	1,44	15,4	18	10,8	0,56
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,2	18,3	31,4	337,2	0,1	4,87	174,6	-	149,6	132,93	33,93	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	19,161	19,575	77,185	584	0,267	12,47	174,909	2,878	274,21	274,65	61,93	2,41
		Средняя за первую неделю:	18,74	18,30	81,75	566,22	0,28	14,16	171,72	2,51	253,45	261,86	61,16	2,99

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОЛЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	12,46	0,9	129,2	0,15	2,1	136,26	0,5	104,8	160,3	17,1	0,1
171	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	19,11	19,75	81,36	586,5	0,257	14,95	173,76	1,888	274,14	274,16	61,56	2,798

2 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	4,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ПЕЧЕНЬИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,47	8,59	146,4	0,07	8,38	128,25	3,29	88,26	54,48	19,54	1,1
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	17,871	18,815	81,505	558,84	0,287	15,94	160,059	5,478	224,45	240,18	53,29	3,18

№ рецепта	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														
3 день														
15	СЫР ПОРЦИЙНИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОИВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	12,95	27,414	237,67	0,2	4	174,8	-	150,09	142,93	19,03	0,3
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		520	18,45	17,75	67,734	488,07	0,263	13,43	175	2,108	272,45	241,65	58,93	2,92

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ПКОЛЫНЫЕ" С СОУСОМ	60/30	6,8	12,36	2,1	127,1	0,1	8,1	122	1,26	30	74,8	24,58	1,7
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	19,101	18,155	83,685	539,6	0,297	20,22	159,809	3,648	267,31	256,72	61,58	4

5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
243	СОСИСКИ ТОВАРЬЖИ ХАЛДИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	120,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	16,15	16,346	78,6	515,62	0,247	10,05	151,8	1,438	232,4	246,42	61,39	2,798

6 день														
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	6,5	12,06	4,591	97,25	0,1	8	126,65	-	12,03	56,13	7,3	1,8
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,65	0,53	28,6	180,7	0,01	5,5	8,2	0,28	121,37	62	27,3	0,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	16,831	20,285	75,806	546,95	0,257	13,5	175,159	1,728	245,01	244,85	51,8	3,1
Средняя за вторую неделю:		555,00	17,92	18,52	78,12	539,26	0,27	14,68	165,93	2,71	252,63	250,66	58,09	3,13
Средняя за две недели:		559,17	18,33	18,41	79,93	552,74	0,28	14,42	168,82	2,61	253,04	256,26	59,63	3,06