

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ГРАНД"

И. Шулгин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025 год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретикул/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:		550	16,35	16,39	80,574	552,47	0,287	14,73	174,8	0,638	237,33	259,59	60,69	2,678
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	12,57	15,54	23,62	245,35	0,09	7,2	165,5	0,45	70,84	78,8	24,54	2,08
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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:		530	17,011	17,645	70,665	502,95	0,249	12,42	165,809	3,508	246,25	241,52	53,74	2,85
3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
234	БИТОЧКИ 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	17,2	200,3	0,01	2	38,1	0,23	68,45	74,8	30,2	0,22
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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	17,33	17,375	80,085	556,3	0,255	14,1	174,209	1,868	247,86	263,923	56,878	2,92
4 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	18,401	18,425	76,376	532,75	0,267	14,62	164,459	2,188	253,34	267,05	61,3	3

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	3,25	0,13	66	-	1,5	4	0,01	0,24	0,3	15,5	0,002
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	17,49	19,54	71,84	532,6	0,267	13,18	155,8	1,448	247,18	226,76	55,16	2,4

6 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
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,2	18,3	31,4	317,2	0,1	10,87	174,6	-	149,6	102,93	21,93	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	18,541	18,801	80,775	569,22	0,277	12,89	174,909	1,438	274,27	258,31	60,76	2,45
Средняя за первую неделю:		532,50	17,52	18,03	76,72	541,05	0,27	13,66	168,33	1,85	251,04	252,86	58,09	2,72

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	КОУЛЕТЫ 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 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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	4,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,47	8,59	146,4	0,07	7,38	128,25	3,29	88,26	54,48	19,54	0,88
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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	14,94	160,059	5,478	224,45	240,18	53,29	2,96

№ рецеп.	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														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	16,13	16,15	69,734	487,27	0,259	12,23	174,8	2,058	258,45	269,95	53,43	3

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПТОЙ С МЯСОМ	200/20	14,85	18,6	29,23	331,2	0,113	4,5	172,69	0,7	137,12	119,04	34,81	1,052
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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:		570	18,851	19,445	81,515	581,2	0,29	14,5	172,999	2,338	262,33	253,76	61,01	2,902

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 ГОВЯЖЬИ ХАЛИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	18,15	16,346	78,6	515,62	0,297	13,7	151,8	1,438	262,4	258,12	61,29	2,798

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,65	6,23	28,6	180,7	0,01	2,5	48,01	0,28	121,37	32	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	16,751	19,705	75,676	550,95	0,257	15	174,909	1,718	262,61	251,85	61,3	3
Средняя за вторую неделю:		548,33	17,81	18,37	78,07	546,73	0,27	14,22	168,06	2,49	257,40	258,00	58,65	2,91
Средняя за две недели:		540,42	17,67	18,20	77,39	543,89	0,27	13,94	168,20	2,17	254,22	255,43	58,37	2,81