

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

/Фадеева И.П./

20\_\_ г.



## **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 14 КЛАССЫ**

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/э/е/су г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	60	0,82	4,76	5,11	66,54	0,04	4,31	0	0	14,83	23,54	11,66	0,42
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,7	15,95	46,414	377,67	0,24	1,98	174,8	-	245,09	224,93	37,93	1,7
491	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ 3/М	200	0,2	0,1	10,7	59	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	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>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>21,25</b>	<b>82,984</b>	<b>618,21</b>	<b>0,337</b>	<b>22,79</b>	<b>174,8</b>	<b>0,538</b>	<b>276,18</b>	<b>287,09</b>	<b>62,89</b>	<b>2,86</b>

№ рел.	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														
279	ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	60/30	14,51	14,67	8,24	198,62	0,05	15,36	146,25	0,39	134,64	72,55	14,4	0,6
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	120,45	91,5	10	1,35
	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:		22,011	19,125	100,445	603,97	0,287	15,36	178,889	3,278	280,48	282,54	60,62	3,02

№ рел.	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													
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	0,06	12,34	54,72	0,024	2,53	0	0	27,92	36,55	19,34	0,6
234	КОГЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,34	6,05	10,16	124,88	0,04	0,41	104,76	-	112,96	55,4	20,7	0,11
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	4,99	6,9	16,44	114,7	0,02	3,11	70	-	32,975	77,595	14,75	0,7
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	МАФФИНЫ	50	2,6	4,6	26,4	127,15	0,2	5,6	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		18,54	17,862	86,97	551,95	0,32	11,65	184,16	1,034	283,955	275,985	74,3	3,2



№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
15	СЫР ПОРПИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	15,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,65	7,37	36,684	209,7	0,025	-	112,5	-	85,456	51,66	21,629	0,399
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	1,345
	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:		20,621	20,715	89,859	589,53	0,297	15,66	173,419	1,988	270,11	273,48	62,859	2,994

№ 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													
	ПР ФРУКТЫ	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	31,12	72,40	10,51	0,73
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,800	6,800	40,430	209,33	0,140	9,160	31,500	-	116,980	156,600	27,750	1,008
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	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:		15,475	15,852	82,356	549,51	0,33	20,21	61,8	0,452	176,389	274,14	55,717	3,34833

№ рецеп.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,845	4,608	4,956	55,68	0,01	14,35	120,3		120,279	18,38	2,417	0,32
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
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	1,345
	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:		20,396	19,263	107,851	632,03	0,317	14,94	184,499	2,888	288,559	289,77	62,117	3,085
	Средняя за первую неделю:	0,000	19,341	19,011	91,744	590,867	0,315	16,768	159,595	1,696	262,612	280,501	63,084	3,085

№ п/п	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													
	1 день													
173	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	5,4	8,1	28,93	379,09	0,09	0,71	40,45	0	119,6	178,26	26,21	0,69
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	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:		8,81	8,552	59,56	553,59	0,14	0,71	40,45	0,452	131,61	212,02	34,25	1,5



№ рел.	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														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,9	8,55	29,86	231,86	0,1	15	150	-	114,6	90	40	1,01
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
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	1,345
	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:		20,551	19,195	83,035	605,86	0,367	15,59	181,869	1,938	266,25	275,12	70,68	3,155

№ реч.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,845	4,608	14,956	85,68	0,225	16,35	0,3		120,28	118,38	19,417	2,32
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14,36	11,79	8,22	164,42	0,05	0,36	146,25	0,39	130,64	84,56	27,41	0,60
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	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:		22,515	20,86	103,526	626,95	0,365	16,71	178,88	1,792	279,56	322,97	83,887	4,35

№ реч.	Наименование блока	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														
	4 день														
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,7	15,95	46,414	377,67	0,24	1,98	174,8	-	245,09	224,93	37,93	1,7	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	15,45	23,5	10	0,12	
	КЕКС	50	1,24	2,73	2,14	78,01	0,1	12,3	8,96	0,14	6,4	1,5	13,47	1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого:		18,541	18,925	82,039	614,68	0,473	14,28	184,069	1,97	272,94	269,43	65,6	3,15	

№ рещ.	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														
5 день														
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,800	8,800	50,430	259,33	0,140	15,160	131,500	-	216,980	186,600	47,750	2,010
295	БИГОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	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	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		20,26	19,452	91,75	604,83	0,26	15,75	163,06	0,452	271,43	281,76	69,27	3,422



№ рел.	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													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	17,34	6,05	10,16	124,88	0,04	15,41	104,76	-	112,96	55,4	20,7	0,11
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
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	1,345
	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	0,372
	Итого:		19,78	19,913	102,365	591,21	0,277	15,41	173,4	2,888	276,05	289,73	66,92	2,777
	Средняя за вторую неделю:		18,410	17,816	87,046	599,520	0,314	13,075	153,621	1,582	249,640	275,172	65,101	3,059
	Средняя за две недели:		18,875	18,414	89,395	595,193	0,314	14,922	156,608	1,639	256,126	277,836	64,093	3,072