

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

/Васянина Ю.С./

20 г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
образовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/суТ	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3	
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,7	19,55	46,414	377,67	0,24	13,98	174,8	-	246,09	224,93	37,93	2,7	
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	
	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:		20,296	22,952	83,804	587,97	0,302	15,49	174,8	5,512	275,4	275,39	62,97	3,81	

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	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя															
2 день															
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	14,51	14,67	8,24	198,62	0,05	15,36	146,25	0,39	244,5	112,35	14,4	1,2	
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	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96	
	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:		22,85	19,42	115,84	712,35	0,157	16,16	178,58	1,978	275,73	276,84	83,62	3,23	

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														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,128	4,886	49,02	0,025	8,456	0	0	15,456	31,66	3,629	0,399
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14,34	12,05	10,16	124,88	0,09	0,41	144,76	-	120,26	55,4	20,7	1,18
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
350	КИСЕЛЬ	200	0,096	0,04	24,55	114,4	0,002	3	-	0,1	14	8,94	3,6	0,096
	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:		20,256	20,458	100,786	612,63	0,304	21,026	176,26	0,538	275,456	284,82	62,879	3,13333

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														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
295	КОГЛЕТЫ 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

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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
211	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,980	16,120	25,020	238,28	2,980	10,020	174,800	1,710	242,500	178,430	30,850	15,680
349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	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:		20,14	19,92	86,2	593,46	3,065	18,62	174,8	3,788	277,5	274,65	81,85	17,65

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	Mg, мг	Fe, мг
I-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
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	96,12	72,40	10,51	0,73
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:		20,766	17,163	99,501	581,03	0,287	15,5	182,939	2,888	342,239	300,77	59,147	3,465
	Средняя за первую неделю:	0,000	20,822	20,105	95,998	612,828	0,735	17,076	176,800	2,782	286,072	280,992	68,888	5,714

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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	15,4	18,1	28,93	379,09	3,09	14,71	174,56	0	259,6	198,26	26,21	1,69
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	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:		19,84	18,84	86,81	690,47	3,157	15,51	174,56	0,638	274,2	276,48	66,41	3,1

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														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,9	8,55	29,86	231,86	0,1	15	150	-	114,6	90	40	1,01
295	КОГЛЕТЫ 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

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	Mg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
3 день															
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56	
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:		22,39	19,312	91,87	585,07	0,158	8,16	178,58	3,232	179,68	222,59	75,27	2,59	

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															
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2.32	2.7	-	5.83	0.005	0.07	29.05	0.05	33	36.7	10.55	0.45	
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15.7	19.55	46.414	377.67	0.24	13.98	174.8	-	246.09	224.93	37.93	2.7	
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	
	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:		19,301	19,995	88,899	580,67	0,387	13,98	175,109	1,83	270,3	280,65	55,13	3,27	

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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
312	ПЮРЕ 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	БИТОЧКИ 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
350	КИСЕЛЬ	200	0,096	0,04	24,55	114,4	0,002	3	-	0,1	14	8,94	3,6	0,096
	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:		20,23	19,48	106,43	659,73	0,259	18,75	163,06	0,538	282,18	289,16	72,03	3,158

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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	96,12	72,40	10,51	0,73
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	94,545	591,21	0,277	1,15	173,4	2,888	276,05	289,73	56,73	3,397
	Средняя за вторую неделю:		20,348	19,456	91,932	618,835	0,768	12,190	174,430	1,844	258,110	272,288	66,042	3,112
	Средняя за две недели:		20,585	19,780	93,965	615,832	0,751	14,633	175,615	2,313	272,091	276,640	67,465	4,413