

МУНИЦИПАЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ «Г. БАВЛАК»

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

№ 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	Мg, 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	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
	Итого:		19,366	19,44	84,634	587,47	0,309	19,99	174,8	5,598	278,65	280,25	68,23	2,74

№ рецеп.	Наименование блюд	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	ТЕФТЕЛИ 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	150	2,60	3,498	38,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61
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:		20,711	18,613	89,225	588,62	0,294	15,36	174,929	3,144	279,707	273,38	60,08	3,01

№ рецеп.	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	Мг, 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	-		15,456	31,66	3,629	0,399
234	БИТОЧКИ 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	ПОРЕ 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
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		19,08	19,13	88,516	590,25	0,335	17,576	184,16	1,142	274,251	283,815	61,589	3,119

№ 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	Мg, 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	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

№ п/п	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													
	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
	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
	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:		20,415	19,542	88,236	593,93	0,34	19,42	178,05	0,842	275,909	286,3	72,617	3,21833

№ рел.	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														
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	КОГТЕЛТЫ 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	150	2,60	3,498	38,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61
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:		19,096	18,751	96,631	616,68	0,324	14,94	180,539	2,754	287,786	280,61	61,577	3,075
	Средняя за первую неделю:	0,000	19,882	19,365	89,517	594,413	0,317	17,158	177,650	2,578	277,735	279,639	64,492	3,026

№ рецеп.	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													
	1 день													
188	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	15,6	18,98	60,89	395,38	0,29	15	170,35	-	257,5	235,22	65,09	2,2
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:		19,01	19,432	91,52	569,88	0,34	15	170,35	0,452	269,51	268,98	73,13	3,01

№ 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
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	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		19,791	19,115	81,115	582,19	0,356	15,59	181,869	1,828	264,25	268,62	69,28	3,045

№ п/п	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	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	150	2,60	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
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	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,455	20,268	80,386	587,93	0,361	16,71	174,92	1,548	276,79	277,309	61,946	3,829

№ рел.	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														
	4 день														
291	ПШОБ 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	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	Итого:		18,781	19,045	89,119	635,01	0,476	14,28	184,069	1,968	273,7	275,65	67,2	3,16	

№ рец.	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
2-ая неделя														
5 день														
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
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	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		19,50	19,372	89,83	581,16	0,249	15,75	163,06	0,342	269,43	275,26	67,87	3,312

№ рецеп.	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	150	2,60	3,498	38,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61
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	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,78	19,913	89,225	591,21	0,273	15,41	173,4	2,644	276,05	289,73	64,98	2,657
	Средняя за вторую неделю:		19,553	19,524	86,866	591,230	0,343	15,457	174,611	1,464	271,621	275,925	67,401	3,169
	Средняя за две недели:		19,717	19,445	88,191	592,822	0,330	16,307	176,130	2,021	274,678	277,782	65,947	3,097