

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА"

Е.А.Шулина

20__ г



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2021 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	1-ая неделя												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
1 день															
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	6,7	73,2	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,59	
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	9,648	10,88	11,4	182,4	0,072	0,636	31,56	-	42,44	65,496	14,376	0,91	
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01	
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		104,808	23,842	91,59	656,12	0,352	10,898	83,56	0,552	265,14	426,866	179,016	7,499	

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,845	3,608	4,956	55,68	21,279	3,99	-		21,279	24,38	12,417	0,795
289	РАГУ ИЗ КУРЦЫ	50/150	13,34	12,171	17,37	192,71	0,1	13,37	24	-	32,67	157,83	41,14	2,091
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,1	25,168	145	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		21,837	18,719	81,054	555,39	21,5	28,66	44	0,65	204,429	341,63	100,757	6,828

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийность к, 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 С ИЗЮМОМ	60	0,74	1,128	6,886	49,02	0,035	15,456	-		15,456	31,66	21,629	0,399
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-й ВАРИАНТ С СОУСОМ	60/40	12,26	14,67	8,23	143,12	0,048	0,36	28,8	0,396	20,64	72,55	14,4	0,6
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАТОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	0,15	-	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		21,901	20,711	89,101	582,14	0,367	15,816	49,89	3,15	161,863	263,439	91,708	4,415

№ рел.	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
	1-ая неделя													
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
234	БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,256	6,72	11,53	214,716	0,056	0,408	17,76	-	52,956	119,46	26,796	0,948
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		17,582	17,914	73,98	562,796	0,255	29,868	38,08	5,498	116,43	254,975	78,746	3,004

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛЮКАМИ	60	0,845	3,608	4,956	55,68	21,279	3,99	-		21,279	24,38	12,417	0,795
291	ЩОП ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/50	18,01	8,95	36,45	298,67	0,15	6,5	28	-	36,09	189,33	53,93	1,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		22,219	13,01	80,351	531,35	21,479	13,29	28	0,452	69,379	247,47	74,387	3,444

№ п/п	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
1-ая неделя														
6 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	6,135	4,575	21,105	195	0,15	17,98	12	-	33,195	84,69	28,665	1,215
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	9,648	10,88	11,4	182,4	0,072	0,636	31,56	-	42,44	65,496	14,376	0,912
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		21,269	19,105	74,825	603,5	0,321	31,156	43,56	5,498	219,695	285,406	81,541	3,509
	Средняя за первую неделю:		34,936	18,884	81,817	581,883	7,379	21,615	47,848	2,633	172,823	303,298	101,026	4,783

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	ФРУКТЫ	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150/5	11,19	9,83	58,85	369,38	0,07	2,4	41,44	-	121,28	157,22	30,09	1,05
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		23,01	18,28	126,37	751,54	0,287	18,84	113,69	1,588	500,64	435,94	91,79	6,312

№ 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
2-ая неделя														
2 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
279	ТЕФТЕЛДИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	60/40	12,26	14,676	8,23	143,124	0,048	0,36	28,8	0,396	20,64	72,55	14,4	0,6
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,413	7,51	37,557	243,75	0,122	1,163	37,5		33,835	146,691	34,369	2,485
383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		26,339	26,676	98,475	662,674	0,273	14,123	86,3	5,906	206,255	384,361	103,969	5,127

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
3 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	9,648	10,88	11,4	182,4	0,072	0,636	31,56	-	42,44	65,496	14,376	0,91
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33	161,86	0,291	-	28,4	0,468	20,632	177,928	104,22	3,448
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		20,888	20,802	99,34	613,31	0,476	12,656	80,28	9,146	103,77	318,344	156,396	7,7

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	-	22	76,8	4,8	1
291	ПШОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	12,95	13,46	35,73	275,33	0,1	6,02	19,47	-	46,35	175,3	54,04	1,97
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/15/10	0,521	0,005	21,725	88	0,15	-	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		22,617	20,455	85,255	577,13	0,339	17,32	119,56	6,998	194,86	381,02	123,04	5,817

№ 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
2-ая неделя														
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,845	3,608	4,956	55,68	21,279	3,99	-		21,279	24,38	12,417	0,795
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
295	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	9,648	10,88	11,4	182,4	0,072	0,636	31,56	-	42,44	65,496	14,376	0,91
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		20,533	21,638	99,416	664,31	21,683	34,086	51,81	1,388	296,054	349,691	104,74	6,677

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	0,846	10,02	51,85	0,468	1,632	-	0,522	25,17	38,172	26,94	0,618
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	0,25	51,05	97,9	16,28	0,5
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,14	8,068	28,54	220	0,087	-	21	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:		17,482	17,054	86,53	584,15	0,702	4,022	35,8	2,026	219,437	301,601	73,199	3,069
	Средняя за вторую неделю:		21,812	20,818	99,231	642,186	3,960	16,841	81,240	4,509	253,503	361,826	108,856	5,784
	Средняя за две недели:		28,374	19,851	90,524	612,034	5,670	19,228	64,544	3,571	213,163	332,562	104,941	5,283