

1-4 кв

Утверждаю
«ГРАНД»
И.Шулин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв./сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64
279	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	80/30	8,48	9,65	9,97	164	0,1	2,8	114,3	0,89	141,43	113,84	8,33	0,07
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	635	19,17	16,85	77,69	572,1	0,289	15	144,3	3,18	236,08	251,99	57,48	2,67
2 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
458	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/10/12	0,69	0,24	16,13	65,8	0	2,85	0	0,01	14,23	4,6	2,5	0,38
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	577	19,07	19,74	81,18	578,62	0,283	13,64	172,31	3,39	272,08	239,63	61,42	2,79
3 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	562	15,52	16,16	67,5	520,89	0,283	14,31	140	8,33	220,86	242,58	57,1	2,93
4 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	18,84	19,26	71,9	581,23	0,283	12,37	140	2,81	256,77	245,85	62,18	2,74

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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
5 день													
62 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
291 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
462 КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,08	3,54	17,58	118,6	0,005	1,59	24,4	0	78,84	55	21,34	0,48
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:	510	18,71	18,82	76,33	577,68	0,248	14,28	164,4	0,79	275	274,25	59,31	2,55

6 день													
47 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
279 ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	60/40	7,42	8,44	8,72	143,5	0,09	2,45	100,01	0,78	123,75	99,61	7,29	0,06
203 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
484 КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:	565	17,99	18,78	67,54	524	0,257	13,17	140,01	4,11	226,3	236,36	52,04	2,82
Средняя за первую неделю:	559,83	18,22	18,27	73,69	559,09	0,27	13,80	150,17	3,77	247,85	248,44	58,26	2,75

2-ая неделя

1 день													
45 САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
295 БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	8,25	11,08	15,2	199,56	0,09	1,55	145	2,35	180,9	87,33	14,8	0,3
203 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
495 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:	575	19,25	19,75	75,04	587,5	0,253	12,01	175	9,43	271,33	229,26	62,2	2,54

2 день													
30 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,83	3,58	4,94	55,67	0,01	3,98	0	1,6	21,24	24,37	12,41	0,78
259 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
459 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574 ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:	527	18,36	19,15	66,98	559,22	0,273	14,99	140	2,4	250,83	231,04	50,17	2,4

№	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
2-ая неделя														
3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
458	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/10/12	0,69	0,24	16,13	65,8	0	2,85	0	0,01	14,23	4,6	2,5	0,38
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	577	18,65	16,46	77,63	525,42	0,293	15	140,55	2,4	253,34	272,73	54,29	2,648
4 день														
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ПРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	570	16,97	15,8	83,74	550,46	0,249	14,74	140	1,43	220	220	51,54	3
5 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	5,09	6,5	12,52	153,33	0,03	0,72	57,2	3,47	11,84	12,19	1,9	0,02
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0,09	0	44	0,81	21,4	28,15	1,3	0,09
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	9,1	64	0,02	0,9	29,5	0	131,1	89,2	10,5	0,07
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	575	16,33	17,01	83,56	570,08	0,247	12,34	140,7	6,75	220,74	221,04	51,9	2,86
6 день														
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,47	8,4	31,1	218,25	0,1	12,6	100,2	2,49	59,1	47	18,6	1,53
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	505	18,88	17,52	80,56	573,95	0,273	13,3	149,2	4,14	222,75	229,25	55,15	2,92
	Средняя за вторую неделю:	554,83	18,07	17,62	77,92	561,11	0,26	13,73	147,58	4,43	239,83	233,89	54,21	2,73
	Средняя за две недели:	557,33	18,15	17,94	75,80	560,10	0,27	13,76	148,87	4,10	243,84	241,17	56,23	2,74