

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ГРАНД"

Ю.С. Васянина



## Примерное двенадцатидневное меню

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

№ рец.	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														
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	2,64
268	КОГТЕЛТЫ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	12	17,6	10,42	250,18	0,06	0,25	32,58	0	31,38	137,31	40,57	2,04
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>22,75</b>	<b>24,79</b>	<b>108,95</b>	<b>756,28</b>	<b>0,255</b>	<b>12,98</b>	<b>62,58</b>	<b>2,4</b>	<b>108,41</b>	<b>279,7</b>	<b>94,78</b>	<b>7,45</b>

№ рец.	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														
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	6,81	4,93	8,23	104,73	0,06	0,58	28,69	0	21,15	83,14	14,96	1,48
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР 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:	555	18,25	18,118	77,35	497,19	0,443	4,597	67,44	3,24	102,63	327,98	81,58	4,84

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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														
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
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	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	16,19	14,338	73,08	486,09	0,293	31,88	18	9,12	132,36	296,96	98,79	3,85

№ рецеп.	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														
4 день														
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,02	10,12	0	9,24	20,09	17,61	9,6	0,58
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР 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:	555	16,26	23,17	97,27	649,36	0,219	11,3	30	11,65	101,62	220,9	61,61	4,47

№ рецеп.	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
54	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,012	3,86	0	0	17,56	19,08	10,09	0,89
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,55	8,1	2,81	122,4	0,04	1,67	30	0,78	31,9	74,82	12,08	0,81
171	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>24,82</b>	<b>24,85</b>	<b>83,89</b>	<b>584,74</b>	<b>0,485</b>	<b>7,12</b>	<b>93,15</b>	<b>2,4</b>	<b>251,63</b>	<b>436,34</b>	<b>96,42</b>	<b>4,49</b>

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
6 день														
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/40	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	52,12	1,96	34,29	160,25	46,48	1,77
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР 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:	440	21,99	9,04	77,61	479,93	0,243	10,21	52,12	2,95	60,89	240,55	71,88	5,78
	Средняя за первую неделю:	545,33	20,04	19,05	86,36	575,60	0,32	13,01	53,88	5,29	126,26	300,41	84,18	5,15

№ рецеп.	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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	6,81	4,93	8,23	104,73	0,06	0,58	28,69	0	21,15	83,14	14,96	1,48
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,87</b>	<b>13,59</b>	<b>98,88</b>	<b>590,67</b>	<b>0,229</b>	<b>11,57</b>	<b>58,69</b>	<b>7,19</b>	<b>93,96</b>	<b>229,31</b>	<b>67,42</b>	<b>4,53</b>



№ ред.	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
2-ая неделя														
2 день														
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	17,59	19,64	18	320,29	0,13	7,34	0	0	31,15	195,67	46,51	3,28
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР 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:	447	21,59	20,198	54,8	488,89	0,213	9,95	0	0,79	56,85	266,03	66,12	4,82

№ 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
2-ая неделя														
3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	8,78	4,46	3,42	94,5	0,05	3,36	5,24	2,3	35,16	145,97	43,68	0,77
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР 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:	555	21,16	17,63	85,36	516,38	0,453	11,35	43,99	5,74	120,39	402,23	117,01	6,67

№ рец.	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
2-ая неделя														
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	2,64
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/40	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	52,12	1,96	34,29	160,25	46,48	1,77
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР 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	22,99	10,87	85,07	532,53	0,299	19,54	62,12	2,99	192,69	332,55	90,08	6,03

№ рецеп.	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
2-ая неделя														
5 день														
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРеноЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,01	12,3	25,5	60,4	0,03	0,9	26	0,05	30,01	50	3,5	1,13
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	190/10	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	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:	555	15,6	32,338	91,44	578,28	0,213	1,377	56	1,95	89,31	232,43	39,34	4,58

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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														
6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,55	8,1	2,81	122,4	0,04	1,67	30	0,78	31,9	74,82	12,08	0,81
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,13	0	38,75	0	34,96	151,58	35,51	2,57
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	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:	485	20,72	16,49	96,41	618,48	0,269	2,4	68,75	2,08	111,94	316,14	82,45	5,29
	Средняя за вторую неделю:	527,83	19,99	18,52	85,33	554,21	0,28	9,36	48,26	3,46	110,86	296,45	77,07	5,32
	Средняя за две недели:	536,58	20,02	18,79	85,84	564,90	0,30	11,19	51,07	4,38	118,56	298,43	80,62	5,23