

Утверждаю

Директор ОМО "РАЗДЮЛБЕ"

А. Шулина



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	Питательная ценность											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	-	0	11,73	39,14	14,48	0,54
279	ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90/30	7,45	7,67	1,02	187,2	0,048	0,36	144,35	0,396	117,64	96,35	20,9	0,6
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1*	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	588	18,241	17,305	78,785	642,32	0,355	5,68	176,159	3,084	250,58	264,21	60,08	2,94

№ пед.	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														
2 день														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,04	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	-		9,55	28,39	11,23	0,45
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,321	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	505	20,651	22,7	80,22	598,37	0,327	8,83	180,2	0,458	249,3	292,61	65,93	3,27

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, 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														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/30	10,99	12,6	19,73	224,7	0,3	1,8	149,7		220,1	147,4	33,09	1,1
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,05	8,2	23,7	163,2	0,12	3,6	98,5		57,8	53,5	3,82	1,06
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	588	19,481	24,905	90,475	645,5	0,629	10,02	248,509	3,558	407,51	308,02	66,11	3,69

№ реп.	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														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	-	0	11,73	39,14	14,48	0,54
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36	1,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	598	18,451	15,735	73,215	525,62	0,367	26,72	21,309	2,138	165,53	271,96	76,68	4,22

№ 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														
5 день														
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	4,03	35,532	48,7	15	1,019
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	5,43	25,85	220,3	0,032	0,8	84	0,285	26,25	64,7	2,55	0,804
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	568	18,736	23,755	100,255	757,48	0,434	4,295	227,809	6,253	386,86	341,3	66,85	3,583

№ 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
1-ая неделя														
6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
295	КОЛЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	90/30	13,77	32,07	16,87	423,27	0,1	1,13	99,7	0,4	60,58	106,4	22,69	1,55
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	588	23,761	41,125	93,465	865,37	0,369	6,05	131,509	4,708	202,19	258,52	59,39	4,13
	Средняя за первую неделю:	572,50	19,89	24,25	86,07	672,44	0,41	10,27	164,25	3,37	277,00	289,44	65,84	3,64

№ 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														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	-	0	11,73	39,14	14,48	0,54
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРС СОУСОМ	50/50	6,86	10,22	4,05	136	0,02	0,51	30,2	-	26,63	45,38	7,66	0,55
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	5,43	25,85	220,3	0,032	0,8	84	0,285	26,25	64,7	2,55	0,804
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,321	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	578	16,271	20,83	75,69	625,92	0,179	17,33	114,2	0,943	97,27	201,54	45,89	4,314

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/30	10,99	12,6	19,73	224,7	0,3	1,8	149,7		220,1	147,4	33,09	1,1
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	558	20,981	21,655	96,325	666,8	0,569	6,72	181,509	4,308	361,71	299,52	69,79	3,68

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,04	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	-		9,55	28,39	11,23	0,45
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	90/30	13,77	32,07	16,87	423,27	0,1	1,13	99,7	0,4	60,58	106,4	22,69	1,55
202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	-	24,74	197,2	131,74	4,43
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
	ПП ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПП ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	588	26,711	45,175	102,275	948,47	0,547	8,96	137,509	2,338	204,08	415,71	182,86	7,18

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	408	20,451	22,555	91,455	641,27	0,439	4,62	180,509	3,558	352,7	330,02	71,7	3,03

№ 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														
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,025	2,53	-		27,918	10,6	7,6	0,602
260	ГУЛЯШ ГОВЯЖИЙ	45/45	9,1	11,5	10,3	161,3	0,05	2,7	84	0,5	85,1	97,8	29,1	1,9
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	558	19,459	16,9562	94,665	603,52	0,332	5,53	115,809	3,188	234,228	237,12	61,4	4,302

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ДВ, 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														
6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,1	8,25	19,96	120,86	0,03	5,4	33,5	-	21,6	68,4	5,9	0,36
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ИР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	568	20,481	23,175	85,195	601,46	0,429	10,11	177,309	3,558	367,08	319,7	67,2	2,9
	Средняя за вторую неделю:	543,00	20,73	25,06	90,93	681,24	0,42	8,88	151,14	2,98	269,51	300,60	83,14	4,23
	Средняя за две недели:	557,75	20,31	24,66	88,50	676,84	0,41	9,57	157,70	3,17	273,25	295,02	74,49	3,94