



Утверждаю
Директор ООО "РАЗДОЛБЕ"
Е.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 1-4 КЛАССЫ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	1-ая неделя													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	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		
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	60/30	10,33	24,05	12,65	317,45	0,07	0,85	74,77	0,3	45,43	79,8	17,02	1,16		
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	21,121	33,685	90,415	772,57	0,377	6,17	106,579	2,988	178,37	247,66	56,2	3,5		

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 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
291	ПШОВ 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

№ пед.	Наименование блюда	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														
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	ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,24	9,45	14,8	168,53	0,225	1,35	112,28		165,07	110,55	24,82	0,82
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
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:	508	16,731	21,755	85,545	589,33	0,554	9,57	211,089	3,558	352,48	271,17	57,84	3,41

№ п/п	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 ЗЕЛеныМ 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

№ п/п	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
I-ая неделя														
5 день														
20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУЖКОМ	60	0,515	3,06	1,564	35,88	0,014	3,33	-	3,04	13,968	16,944	8,064	0,3636
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
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:	568	17,826	19,755	88,089	682,18	0,433	4,22	227,809	5,263	365,3	309,544	59,914	2,9276

№ рецеп.	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
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	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	60/30	10,33	24,05	12,65	317,45	0,07	0,85	74,77	0,3	45,43	79,8	17,02	1,16
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	20,321	33,105	89,245	759,55	0,339	5,77	106,579	4,608	187,04	231,92	53,72	3,74
	Средняя за первую неделю:	549,17	19,18	24,46	84,45	654,60	0,40	10,21	142,26	3,17	249,67	270,81	61,71	3,51

№ рец.	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 ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	-	0	11,73	39,14	14,48	0,54
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	45/45	6,17	9,2	3,65	122,4	0,018	0,459	27,18	-	23,967	40,842	6,894	0,495
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
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:		665	15,581	19,81	75,29	612,32	0,177	17,279	111,18	0,943	94,607	197,002	45,124	4,259

№ пед.	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	60/30	8,24	9,45	14,8	168,53	0,225	1,35	112,28		165,07	110,55	24,82	0,82
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	18,231	18,505	91,395	610,63	0,494	6,27	144,089	4,308	306,68	262,67	61,52	3,4

№ реч.	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														
3 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
295	КОГЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	60/30	10,33	24,05	12,65	317,45	0,07	0,85	74,77	0,3	45,43	79,8	17,02	1,16
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ 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
	ПР ХУЛЕВ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХУЛЕВ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	558	21,071	36,455	80,645	701,01	0,347	14,08	108,579	2,238	185,79	260,31	51,35	2,72

№ рел.	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														
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	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
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:	498	20,451	22,555	91,455	641,27	0,439	4,62	180,509	3,558	352,7	330,02	71,7	3,03

№ реч.	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														
5 день														
10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,789	3,113	3,75	50,16	0,063	6,6	-		12,87	35,97	12,48	0,41
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	45/45	6,17	9,2	3,65	122,4	0,018	0,459	27,18	-	23,967	40,842	6,894	0,495
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	17,11	17,708	79,435	560,06	0,338	7,359	58,989	2,688	158,047	205,532	44,074	2,705

№ рещ.	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														
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
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:	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:	567,50	18,82	23,03	83,90	621,13	0,37	9,95	130,11	2,88	244,15	262,54	56,83	3,17
	Средняя за две недели:	558,33	19,00	23,75	84,18	637,86	0,39	10,08	136,19	3,03	246,91	266,67	59,27	3,34