



Утверждаю
Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"
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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.д., г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
279	ТЕФТЕЛИ 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	17,787	16,615	79,815	610,5	0,317	15,86	176,159	8,144	276,15	275,77	62,6	3,5

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори ность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
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
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	20,351	20,018	84,556	587,69	0,302	15,15	180,2	0,458	276,806	275,88	63,329	3,83

№ рсч.	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
232	РЫБА, ГОРБУША ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	12	7,6	13,1	166,4	0,06	7,6	76,8	-	87,65	116,25	29,6	0,74
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:	558	20,491	19,905	83,845	587,2	0,389	15,82	175,609	3,558	275,06	276,87	62,62	3,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно ств., 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														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
268	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90/30	11,26	12,57	20,36	205,93	0,16	0	26,4	-	147,7	135,7	18,4	1,52
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	-	24,74	197,2	131,74	4,43
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
	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:	620	23,84	22,46	108,39	714,43	0,447	10,2	63,9	0,638	217,3	395,32	180,74	8,19

№ 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													
	5 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАДНОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
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
354	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0	0	8,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
	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:	525	18,176	20,24	80,06	624,1	0,281	16,09	227,5	5,783	289,88	294,7	58,85	3,374

№ 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
1-ая неделя														
6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/30	11,6	14,45	11,79	117,3	0,12	5,6	93,6	-	106,8	117,3	36,3	0,7
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	21,491	20,873	93,711	553,82	0,402	20,05	125,409	2,688	265,066	257,68	69,629	3,51
	Средняя за первую неделю:	564,00	20,36	20,02	88,40	612,96	0,36	15,53	158,13	3,54	266,71	296,04	82,96	4,29

№ рец.	Наименование блюда	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													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,13	11,46	19,06	215,13	0,11	10,66	155	-	175,71	121,63	23,33	0,87
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:	578	19,901	17,83	84,97	637,43	0,219	22,46	239	0,943	234,62	238,65	47,08	4,094

№ 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
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	-	24,74	197,2	131,74	4,43
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
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	22,96	23,97	100,98	739,1	0,459	4,91	181	2,058	289,87	416,2	197,44	7,36

№ 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
2-ая неделя														
3 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
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
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
354	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0	0	8,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
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	22,286	44,26	76,59	767,27	0,279	19,93	198,2	5,898	166,14	245,72	50,71	4,17

№ 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
2-ая неделя														
4 день														
67	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,01	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,55
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
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:	408	18,971	19,955	85,635	592,6	0,317	10,8	115,809	4,628	226,71	244,52	64,6	4,25

№ 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-я неделя														
5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
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
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
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:	550	20,63	20,018	95,156	631,69	0,312	14,35	180,2	0,438	289,006	285,98	72,729	3,65

№ рецеп.	Наименование блюда	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													
	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
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
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:	595	20,981	21,75	84,1	618,8	0,419	7,72	181,2	2,828	269,16	257,12	64,79	4,25
	Средняя за вторую неделю:	547,83	20,59	24,51	85,00	640,88	0,31	14,26	181,90	2,80	245,39	259,90	61,92	3,95
	Средняя за две недели:	555,92	20,47	22,27	86,70	626,92	0,33	14,90	170,02	3,17	256,05	277,97	72,44	4,12