

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"

Исупин А.И./



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025 год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретикул/ сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	13,8	27,414	237,67	0,2	4	174,8	-	182,09	168,93	19,03	0,75
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		550	16,35	16,14	78,574	532,47	0,287	14,73	174,8	0,638	239,33	235,59	52,69	2,998
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	4,22	0	1,62	16,18	39	12	0,12
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	8,97	8,01	7,12	142,56	0,07	4,48	136,02	0,3	87,57	67,14	24,5	1,02
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	18,961	19,065	80,715	573,36	0,289	12	167,829	4,108	224,96	274,86	61,2	2,94
3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	5,04	0,85
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	18,85	209,7	0,032	1,7	36	0,285	47,25	63,7	21,15	0,204
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		590	16,816	16,855	81,735	565,7	0,277	13,8	172,109	1,923	226,66	252,823	52,39	2,904
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,08	1,25	0,13	66	0,03	0	2	0,11	2,4	43	0	0,2
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	10,7	86,65	-	122,03	126,138	32,315	1,21
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		522	18,35	17,14	69,98	532,75	0,257	14,33	166,15	2,798	259,49	252,958	54,715	2,67

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,05	8,9	42,3	-	24,98	16,98	6,05	0,04
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	0,18	90,3	0,25	173,7	114,1	17,6	0,7
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	16,2	18,24	75,59	502,84	0,267	13,11	164,1	1,438	251,92	231,74	55,81	2,938

6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
289	РАУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,8	16,3	31,4	310,2	0,1	10,77	164,6	-	129,6	102,93	22,93	1,61
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	17,141	16,801	80,775	562,22	0,277	12,79	164,909	1,438	254,27	258,31	61,76	2,76
Средняя за первую неделю:		547,00	17,30	17,37	77,89	544,89	0,28	13,46	168,32	2,06	242,77	251,05	56,43	2,87

2-ая неделя

1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОГДЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	9	0,9	129,2	0,15	2,1	86,6	0,5	104,8	160,3	15,1	0,1
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,7	0,18	18,18	85	0,02	2,03	-	0,18	25	15	16,4	0,75
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		575	19,15	18,42	72,94	538,7	0,267	14,93	164,1	2,068	266,66	265,72	60,5	2,85

2 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,45	1,89	0	51,5	0,005	0,11	56,5	0,06	43,22	55	10,25	0,26
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	10,7	86,65	-	122,03	126,138	32,315	1,21
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	53,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		520	18,84	18,31	72,9	526,95	0,272	14,16	174,65	1,248	239,41	264,158	57,265	2,99

№ реч.	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														
3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	4,22	0	1,62	16,18	39	12	0,12
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,8	16,3	31,4	310,2	0,1	10,77	164,6	-	129,6	102,93	22,93	1,61
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	17,241	18,405	78,445	567,8	0,259	14,99	164,909	3,058	254,99	265,65	52,13	2,48

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,26	9,62	0,96	125,5	0,06	2,79	90,6	1,25	30,2	73,9	14,5	0,58
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	18,561	18,865	76,545	538	0,257	13,59	168,409	3,638	267,51	255,82	53,5	2,88

5 день														
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	0,18	90,3	0,25	173,7	114,1	17,6	0,7
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,7	0,18	18,18	85	0,02	2,03	-	0,18	25	15	16,4	0,75
581	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	6,5	59,8	0,04	8,2	21,8	1,41	3,3	15	4,7	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		505	17,22	16,38	75,79	478,6	0,267	13,71	143,6	3,028	222,76	221,32	53,4	2,97

6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО)	200	12,5	15,8	20,75	231,3	0,1	11,6	145,1	1,98	107,32	98,2	17,5	1,38
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	16,841	16,301	70,125	483,32	0,277	13,62	145,409	3,418	231,99	253,58	56,33	2,53
Средняя за вторую неделю:		535,83	17,98	17,78	74,46	522,23	0,27	14,17	160,18	2,74	247,22	254,37	55,52	2,78
Средняя за две недели:		541,42	17,64	17,58	76,18	533,56	0,27	13,81	164,25	2,40	245,00	252,71	55,97	2,83