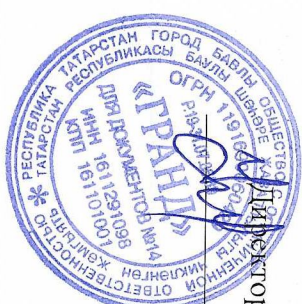


Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"
И.П. Фадеева



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	530	25,371	24,415	99,675	717,76	0,402	12,5	218,809	2,156	276,58	271,6	80,26	2,86

№ рел.	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													
	2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	11,746	12,68	9	171,91	0,084	5,2	96,73	-	98,41	75,71	29,77	2,16
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71,002	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	35	1,75	0,35	15,75	77	0,0245	-	-	0,189	4,83	22,26	5,25	0,21
	Итого:	608	22,757	24,015	93,695	629,312	0,3635	11,56	134,839	2,919	224,09	262,97	58,22	4,26

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	10,05	12,09	21,78	195,56	0,076	9,6	57,29	-	87,16	71,56	14,97	1,5
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,724	6,516	46,62	263,16	0,0384	11,76	44,4	0,342	44,7	100,44	21,78	0,9648
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	560	21,135	19,331	123,805	729,39	0,3364	21,36	101,999	2,498	245,83	314,94	58,35	3,4448

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,013	24,125	44,268	447,088	0,175	0,000	218,500	-	162,610	128,663	36,163	1,875
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71,002	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	563	24,6135	24,77	95,7525	694,0895	0,386	0	218,809	2,046	274,58	265,103	56,363	2,745

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	200/5	16,08	19,38	43,48	385	0,15	15,9	175,8	-	173,38	156,72	47,22	2,81
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	530	21,441	20,105	98,885	655,67	0,372	15,9	176,109	2,156	287,35	299,66	68,82	3,79

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (СЛАДКИМ)	175/25	17,35	13,02	38,7	308,79	0,127	14,01	123,56	-	97,6	110,32	37,6	1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:	558	23,431	16,445	85,905	559,26	0,355	25,21	176,419	2,19	266,05	260,52	65,7	2,89
	Средняя за первую неделю:	558,17	23,125	21,514	99,620	664,247	0,369	14,422	171,164	2,328	262,413	279,132	64,619	3,332

№ рецеп.	Наименование блюд	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													
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,56	55,54	97,54	20,8	1,42
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,335	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	540	24,801	40,505	89,485	788,735	0,358	7,4	129,509	3,288	177,15	268,76	45,6	3,32

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	508	22,411	31,345	84,125	689,09	0,358	12,5	258,809	1,726	270,98	248,6	74,66	2,44

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	12,27	16,53	17,33	223,67	0,075	11,82	165,067	-	176,04	120,448	48,31	1,5
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	555	23,791	27,895	103,695	693,74	0,362	18,18	203,176	3,002	303,03	311,028	77,41	3,68

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	15,3	11	13,3	213	0,14	-	30	1,4	50	136	21	2,07
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	15,35	11,804	28,37	271,6	0,11	5,37	135	-	148,25	102,23	30,1	1,091
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	610	35,151	23,749	98,455	756,6	0,484	15,37	165,309	3,592	324,84	379,31	78,8	5,071

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	1,563
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,07	11,97	49,83	350	0,27	-	50	1	146,93	60,27	28,4	1,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	555	25,111	26,865	114,905	794,25	0,549	1,294	146,959	3,046	356,331	306,848	66,915	4,303

№ рецеп.	Наименование блюд	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													
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	15,2	11,85	42,95	294	0,16	5,96	134,7	-	150,67	157,44	36,46	0,9
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	558	20,061	12,475	93,855	542,67	0,375	5,96	135,009	2,102	263,26	334,02	63,06	1,82
	Средняя за вторую неделю:	554,33	25,22	27,14	97,42	710,85	0,41	10,12	173,13	2,79	282,60	308,09	67,74	3,44
	Средняя за две недели:	556,25	24,17	24,33	98,52	687,55	0,39	12,27	172,15	2,56	272,51	293,61	66,18	3,39