

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Ю.С.Васянина



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,01	13,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,34</b>	<b>16,53</b>	<b>95,12</b>	<b>579,11</b>	<b>0,259</b>	<b>17,52</b>	<b>28</b>	<b>6,88</b>	<b>96,15</b>	<b>296,05</b>	<b>97,84</b>	<b>4,06</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	7,98	5,86	9,74	110,02	0,06	0,56	29,37	0,26	21,02	91,23	12,68	1,42
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	663	18,9	16,51	87,26	589,6	0,243	14,58	59,37	3,73	94,75	235,16	61,45	6,76

№ реп.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,66	7,54	38,06	234,44	0,03	0	38,75	0,18	16,51	79,81	27,02	0,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>16,77</b>	<b>22,44</b>	<b>87,82</b>	<b>664,86</b>	<b>0,203</b>	<b>2,9</b>	<b>96,75</b>	<b>12,24</b>	<b>112,77</b>	<b>306,59</b>	<b>109,83</b>	<b>3,5</b>

№ рец.	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	Mg, 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	2,2
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>663</b>	<b>17,95</b>	<b>29,57</b>	<b>87,98</b>	<b>706,06</b>	<b>0,363</b>	<b>16,26</b>	<b>40</b>	<b>4,17</b>	<b>110,59</b>	<b>320,17</b>	<b>98,31</b>	<b>6,96</b>

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,73	11,29	146,4	0,07	1,38	17,76	3,29	61,26	117,48	19,54	0,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,31</b>	<b>19,34</b>	<b>101,94</b>	<b>668,34</b>	<b>0,244</b>	<b>12,44</b>	<b>73,76</b>	<b>10,53</b>	<b>222,07</b>	<b>313,65</b>	<b>75,5</b>	<b>3,75</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>6 день</b>													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,12	0	38,75	0,83	34,96	151,58	35,51	2,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>23,36</b>	<b>22,05</b>	<b>78,06</b>	<b>631,96</b>	<b>0,263</b>	<b>6,11</b>	<b>76,25</b>	<b>4,22</b>	<b>119,81</b>	<b>338,59</b>	<b>81,83</b>	<b>5,86</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>588,67</b>	<b>19,605</b>	<b>21,073</b>	<b>89,697</b>	<b>639,988</b>	<b>0,263</b>	<b>11,635</b>	<b>62,355</b>	<b>6,962</b>	<b>126,023</b>	<b>301,702</b>	<b>87,460</b>	<b>5,148</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,66	7,54	38,06	234,44	0,03	0	38,75	0,18	16,51	79,81	27,02	0,57
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,86</b>	<b>21,63</b>	<b>103,54</b>	<b>673,26</b>	<b>0,199</b>	<b>3,2</b>	<b>38,75</b>	<b>9,77</b>	<b>100,75</b>	<b>275,31</b>	<b>92,11</b>	<b>4</b>



№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЦНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>21,18</b>	<b>22,64</b>	<b>79,09</b>	<b>631,96</b>	<b>0,238</b>	<b>6,73</b>	<b>74</b>	<b>7,52</b>	<b>197,89</b>	<b>307,53</b>	<b>84,95</b>	<b>3,97</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,01	13,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>618</b>	<b>19,15</b>	<b>16,86</b>	<b>80,91</b>	<b>553,31</b>	<b>0,273</b>	<b>26,82</b>	<b>28</b>	<b>6,57</b>	<b>90,77</b>	<b>286,41</b>	<b>90,78</b>	<b>5,84</b>

№ рец.	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	Mg, 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	2,2
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,4	12,17	37,37	237,71	0,1	13,37	24	2,3	32,67	156,69	41,14	2,09
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,18</b>	<b>16,81</b>	<b>106,92</b>	<b>584,59</b>	<b>0,239</b>	<b>28,09</b>	<b>24</b>	<b>5,42</b>	<b>115,03</b>	<b>281,81</b>	<b>97,42</b>	<b>6,99</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,73	11,29	146,4	0,07	1,38	17,76	3,29	61,26	117,48	19,54	0,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>20,67</b>	<b>17,38</b>	<b>80,94</b>	<b>608,32</b>	<b>0,248</b>	<b>3,5</b>	<b>73,76</b>	<b>13,03</b>	<b>201,17</b>	<b>307,69</b>	<b>72,02</b>	<b>3,45</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>20,33</b>	<b>18</b>	<b>74,85</b>	<b>570,34</b>	<b>0,173</b>	<b>12,38</b>	<b>37,5</b>	<b>7,08</b>	<b>79,92</b>	<b>240,56</b>	<b>59,29</b>	<b>3,31</b>
	Средняя за вторую неделю:	<b>580,33</b>	<b>19,40</b>	<b>18,89</b>	<b>87,71</b>	<b>603,63</b>	<b>0,23</b>	<b>13,45</b>	<b>46,00</b>	<b>8,23</b>	<b>130,92</b>	<b>283,22</b>	<b>82,76</b>	<b>4,59</b>
	Средняя за две недели:	<b>584,50</b>	<b>19,50</b>	<b>19,98</b>	<b>88,70</b>	<b>621,81</b>	<b>0,25</b>	<b>12,54</b>	<b>54,18</b>	<b>7,60</b>	<b>128,47</b>	<b>292,46</b>	<b>85,11</b>	<b>4,87</b>