

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Васянина Ю.С./



## **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 14 КЛАССЫ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/кв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
291	ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,7	19,55	46,414	377,67	0,24	13,98	174,8	-	246,09	224,93	37,93	2,7
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>20,296</b>	<b>22,952</b>	<b>83,804</b>	<b>587,97</b>	<b>0,302</b>	<b>15,49</b>	<b>174,8</b>	<b>5,512</b>	<b>275,4</b>	<b>275,39</b>	<b>62,97</b>	<b>3,81</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г	Калорийность, 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														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	14,51	14,67	8,24	198,62	0,05	15,36	146,25	0,39	244,5	112,35	14,4	1,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		22,85	19,42	115,84	712,35	0,157	16,16	178,58	1,978	275,73	276,84	83,62	3,23

№ рецеп.	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														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,128	4,886	49,02	0,025	8,456	0	0	15,456	31,66	3,629	0,399
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	8,78	4,46	3,42	94,5	0,05	3,36	144,76	-	35,16	55,4	20,7	0,77
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,800	6,800	40,430	209,33	0,140	9,160	31,500	-	116,980	156,600	27,750	1,008
350	КИСЕЛЬ	200	0,096	0,04	24,55	114,4	0,002	3	-	0,1	14	8,94	3,6	0,096
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		14,696	12,868	94,046	582,25	0,264	23,976	176,26	0,538	190,356	284,82	62,879	2,72333

№ рец.	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														
15	СЫР ПОРПИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	5,71	16,4	3,04	181,13	0,09	0,53	31,7	0,248	28,51	85,39	13,01	0,98
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,65	7,37	36,684	209,7	0,025	-	112,5		85,456	51,66	21,629	0,399
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>17,281</b>	<b>26,915</b>	<b>82,209</b>	<b>599,66</b>	<b>0,317</b>	<b>0,6</b>	<b>173,559</b>	<b>2,236</b>	<b>256,18</b>	<b>297,47</b>	<b>62,389</b>	<b>3,624</b>

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,980	16,120	25,020	238,28	2,980	10,020	174,800	1,710	242,500	178,430	30,850	15,680
349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,14	19,92	86,2	593,46	3,065	18,62	174,8	3,788	277,5	274,65	81,85	17,65

№ реп.	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													
	6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,845	4,608	4,956	55,68	0,01	14,35	120,3		120,279	18,38	2,417	0,32
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	96,12	72,40	10,51	0,73
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,766	17,163	99,501	581,03	0,287	15,5	182,939	2,888	342,239	300,77	59,147	3,465
	Средняя за первую неделю:	0,000	19,338	19,873	93,600	609,453	0,732	15,058	176,823	2,823	269,567	284,990	68,809	5,750

№ рец.	Наименование блюд	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													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
173	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	15,4	18,1	28,93	379,09	3,09	14,71	174,56	0	259,6	198,26	26,21	1,69
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	37,12	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		19,84	18,84	86,81	690,47	3,157	15,51	174,56	0,638	274,2	276,48	66,41	3,1



№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>2 день</b>													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,9	8,55	29,86	231,86	0,1	15	150	-	114,6	90	40	1,01
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛДЫЛЪ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	5,71	16,4	3,04	181,13	0,09	0,53	31,7	0,248	28,51	85,39	13,01	0,98
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>17,211</b>	<b>25,395</b>	<b>75,385</b>	<b>615,99</b>	<b>0,387</b>	<b>15,53</b>	<b>182,009</b>	<b>2,186</b>	<b>252,32</b>	<b>299,11</b>	<b>70,21</b>	<b>3,785</b>

№ рел.	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														
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	8,78	4,46	3,42	94,5	0,05	3,36	144,76	-	35,16	55,4	20,7	0,77
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		16,81	11,982	87,07	515,15	0,158	11,16	177,09	2,842	84,2	193,43	68,56	2,76

№ рец.	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
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>4 день</b>													
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
291	ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	15,7	19,55	46,414	377,67	0,24	13,98	174,8	-	246,09	224,93	37,93	2,7
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	15,45	23,5	10	0,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>19,301</b>	<b>19,995</b>	<b>88,899</b>	<b>580,67</b>	<b>0,387</b>	<b>13,98</b>	<b>175,109</b>	<b>1,83</b>	<b>270,3</b>	<b>280,65</b>	<b>55,13</b>	<b>3,27</b>

№ 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														
5 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	2,95	6,76	35,8	0,012	1,51	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,980	16,120	25,020	238,28	2,980	10,020	174,800	1,710	242,500	178,430	30,850	15,680
350	КИСЕЛЬ	200	0,096	0,04	24,55	114,4	0,002	3	-	0,1	14	8,94	3,6	0,096
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		18,36	16,6	70,33	467,68	3,029	13,02	174,8	2,248	265,26	219,59	41,65	16,478

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>6 день</b>														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	96,12	72,40	10,51	0,73
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	3,90	4,01	49,72	202,35	0,04	-	32,33	0,95	16,63	86,27	29,02	0,62
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,78	19,913	94,545	591,21	0,277	1,15	173,4	2,888	276,05	289,73	56,73	3,397
	Средняя за вторую неделю:		18,550	18,788	83,840	576,862	1,233	11,725	176,161	2,105	237,055	259,832	59,782	5,465
	Средняя за две недели:		18,944	19,330	88,720	593,158	0,982	13,391	176,492	2,464	253,311	272,411	64,295	5,608

