

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"



/Васянина Ю.С./

20__ г.

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

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
291	ПУЛОВ 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
	Итого:		20,61	23,782	82,024	612,17	0,34	19,26	174,8	2,132	266,5	289,29	56,17	3,93

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углевод	Калорийно	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			г	г	ы, г	сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	мг	мг	мг	мг	мг
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	
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	
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	

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность к, 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													
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
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14,34	12,05	10,16	124,88	0,09	0,41	144,76	-	120,26	55,4	20,7	1,18
312	ПЮРЕ 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:		23,361	23,938	100,856	619,29	0,289	26,92	296,56	0,538	380,279	271,54	61,667	3,05433

№ рел.	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													
	4 день													
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
295	КОГЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	15,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
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
	Итого:		20,621	20,715	89,859	589,53	0,297	15,66	173,419	1,988	270,11	273,48	62,859	2,994

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное 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													
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,60
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	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 ПШЕНИЧЬИЙ	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:		20,628	16,9212	95,23	604,38	3,072	13,35	174,8	14,528	285,018	293,2	90,4	17,692

№ рел.	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													
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
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	0,12
	Итого:		17,761	18,575	98,915	600,41	0,303	6,93	62,639	5,588	240,7	308,35	68,45	3,645
	Средняя за первую неделю:	0,000	20,972	20,559	97,121	623,022	0,743	16,380	176,800	4,459	286,389	285,450	70,528	5,758

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
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

№ пел.	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
	2-ая неделя													
	2 день													
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
295	КОЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
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:		20,551	19,195	83,035	605,86	0,367	15,59	181,869	1,938	266,25	275,12	70,68	3,155

№ респ.	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
2-ая неделя														
3 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
239	ТЕФТЕЛЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14,36	11,79	8,22	164,42	0,05	0,36	146,25	0,39	130,64	84,56	27,41	0,60
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:		22,51	22,272	92,94	616,33	0,166	6,14	178,58	4,492	178,02	230,55	76,19	2,53

№ рел.	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														
4 день														
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
291	ПЛОВ 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
	Итого:		19,301	19,995	88,899	580,67	0,387	13,98	175,109	1,83	270,3	280,65	55,13	3,27

№ п/п	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														
5 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
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,800	8,800	50,430	259,33	0,140	15,160	131,500	-	216,980	186,600	47,750	2,010
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
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:		20,23	19,48	106,43	659,73	0,259	18,75	163,06	0,538	282,18	289,16	72,03	3,158

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
15	БЫР 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:		20,368	19,949	92,110	624,045	0,769	11,853	174,430	2,054	257,833	273,615	66,195	3,102
	Средняя за две недели:		20,670	20,254	94,615	623,533	0,756	14,117	175,615	3,256	272,111	279,533	68,361	4,430

