



Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
Фадеева И.П.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для детей из многодетных семей
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ НА СУММУ 15 РУБ.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв./су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	40	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61
	Итого:	40	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	0	28,3	43,66	9,58	0,61

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
347	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	40	6,12	4,4	5,32	85,2	0,056	0	12	0,56	20	54,4	8,4	0,828
	Итого:	40	6,12	4,4	5,32	85,2	0,056	0	12	0,56	20	54,4	8,4	0,828

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	Калорийность к, 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													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	40	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25
	Итого:	40	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	0	46,65	51,17	15,25	0,25

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	40	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42
	Итого:	40	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	0	96,94	64,5	13,82	0,42

№ рец.	Наименование блока	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- ств., 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													
279	ТЭФТЕЛИ 2 ВАРИАНТ	40	6,9	8,4	31,7	211	0,01		34,7		25,7	148,4	15,7	0,5
	Итого:	40	6,9	8,4	31,7	211	0,01	0	34,7	0	25,7	148,4	15,7	0,5
	Средняя за первую неделю:	40,00	4,97	6,39	10,27	105,24	0,04	2,65	28,97	0,80	41,45	67,40	12,82	0,59

№ п/п	Наименование БИОД	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													
	1 День													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	40	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61
	Итого:	40	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	0	28,3	43,66	9,58	0,61

№ 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													
	2 день													
347	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	40	6,12	4,4	5,32	85,2	0,056	0	12	0,56	20	54,4	8,4	0,828
	Итого:	40	6,12	4,4	5,32	85,2	0,056	0	12	0,56	20	54,4	8,4	0,828

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно: кДж, 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	ТРЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	40	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25
	Итого:	40	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	0	46,65	51,17	15,25	0,25

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно ккал, кДж	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													
279	ТВОРЖИНИ 2 ВАРИАНТ	40	6,9	8,4	31,7	211	0,01		34,7		25,7	148,4	15,7	0,5
	Итого:	40	6,9	8,4	31,7	211	0,01	0	34,7	0	25,7	148,4	15,7	0,5

№ п/п	Наименование блюд	Взвешивание	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													
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	40	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42
	Итого:	40	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	0	96,94	64,5	13,82	0,42

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево дн., 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													
	6 день													
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	40	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
	Итого:		0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	0	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
	Средняя за вторую неделю:		4,97	6,39	10,27	105,24	0,04	2,65	28,97	0,80	41,45	67,40	12,82	0,59
	Средняя за две недели:		4,97	6,39	10,27	105,24	0,04	2,65	28,97	0,80	41,45	67,40	12,82	0,59