

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год 51,14

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белок, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
	1-ая неделя												
	1 день												
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17
268	БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ СОУСОМ	90/20	10,84	11,07	18,6	183,7	0,16	0	26,4	-	147,7	135,7	18,4
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10
IIР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
IIР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	583	21,177	20,015	97,395	607	0,429	15,5	58,209	7,748	306,21	315,12	60,1

№ 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	Мg, мг	Fe,
	1-ая неделя													
	2 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,7
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4	0,6
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,3
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,1
	Итого:	490	20,73	22,65	89,83	637,27	0,299	4,82	180,2	2,058	272,35	297,72	76,1	3,4

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,0
298	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	13,33	4	3,33	102,67	0,06	2,2	28,67	-	46	151,33	30,67	0,6
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	-	38,75	0,285	25,56	2,46	136,13	4,5
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,0
IP	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,3
IP	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,1
	Итого:	565	25,92	14,718	81,086	567,94	0,482	16,35	67,729	2,223	119,076	200,57	190,629	6,7

№ рецепта	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
	1-ая неделя												
	4 день												
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	598	17,997	15,045	74,245	493,8	0,329	36,9	21,309	7,198	191,1	283,52	79,2

№ рсц.	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	Мг, мг
	1-ая неделя												
	5 день												
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23	12
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	9,41	22,16	11,95	261,57	0,74	0,73	62,83	0,49	38,78	66,0	16,2
139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,045	-	25,62	0,285	88,13	61,04	31,28
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	550	17,19	31,88	69,21	630,67	0,854	5,55	88,45	2,833	176,17	202,46	81,0

№ рец.	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	Mg, мг
	1-ая неделя												
	6 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	19,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	573	19,831	17,243	100,111	659,52	0,472	14,54	175,309	2,688	374,136	284,56	65,429
	Средняя за первую неделю:	559,83	20,47	20,26	85,31	599,37	0,48	15,61	98,53	4,12	239,84	263,99	92,09

№ 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	Mg, мг
	2-ая неделя												
	1 день												
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	50/50	6,17	9,2	3,65	122,4	0,018	0,459	27,18	-	23,967	40,842	6,89
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	-	38,75	0,285	25,56	2,46	136,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	673	19,927	22,845	101,31	679,45	0,457	25,659	66,239	7,483	212,037	188,722	186,2

№ 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
	2-ая неделя												
	2 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629
298	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	13,33	4	3,33	102,67	0,06	2,2	28,67	-	46	151,33	30,67
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	565	23,5	10,518	83,626	535,19	0,202	16,85	60,17	1,188	123,916	259,41	68,399

№ 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													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	490	20,13	22,55	78,23	583,27	0,439	4,62	180,509	3,558	253,95	281,42	69,7	2,7

№ рсц.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
268	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	90	8,87	9,06	15,22	150,3	0,13	0	21,6	-	120,85	111,03	15,05	1,2
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,53	15,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	-	53,09	64,29	23,23	0,8
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,5
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,3
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,1
	Итого:	583	16,187	28,755	76,755	591,96	0,429	33,07	87,619	6,998	320,45	309,74	72,48	3,1

№ 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
	2-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2			20,1	19,2	14,4
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	490	17,43	12,218	65,946	456,02	0,172	26,05	21	0,438	94,506	201,18	66,229

№ респ.	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
	2-ая неделя												
	6 день												
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	573	19,931	19,875	94,785	665,1	0,459	5,01	175,309	4,308	357,48	296,3	68,8
	Средняя за вторую неделю:	562,33	19,52	19,46	83,44	585,17	0,36	18,54	98,47	4,00	227,06	256,13	88,64
	Средняя за две недели:	561,08	20,00	19,86	84,38	592,27	0,42	17,08	98,50	4,06	233,45	260,06	90,36