

**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 22,63 РУБ.(В ТОМ ЧИСЛЕ ЗА СЧЕТ ВЫУЖЕТНЫХ СРЕДСТВ 7,63 РУБ.)**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ёд, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв./сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,41	7,5	37,55	243,75	0,12		37,5		33,83	146,69	34,36	2,48
ТТК	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	6,21	7,19	5,88	64,03	0,05	2,52	50,92	-	58,31	63,96	19,06	0,313
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
ТР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>13,76</b>	<b>14,81</b>	<b>57,81</b>	<b>373,28</b>	<b>0,186</b>	<b>2,52</b>	<b>88,42</b>	<b>0,16</b>	<b>96,84</b>	<b>223,3</b>	<b>55,52</b>	<b>2,963</b>

№ п/п	Наименование блюда	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, мг
1-ая неделя														
2 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,02	3,65	62,55	0,022	4,82	0		15,61	21,64	9,7	0,41
171	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,02		37,5	5,06	15,97	77,23	26,14	0,55
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	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	423	5,701	12,435	68,085	412,92	0,208	4,82	37,809	6,72	135,03	160,12	47,94	1,42

№ рещ.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
	<b>1-ая неделя</b>														
	<b>3 день</b>														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89	
ТТК	КОГЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	7,65	14,7	7,73	194	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76	
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/5	0,318	0,08	9,2	39,2	0	0,8	0	0,018	7,6	9	4,9	0,85	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16	
	<b>Итого:</b>	<b>428</b>	<b>13,768</b>	<b>22,26</b>	<b>52,97</b>	<b>474,01</b>	<b>0,166</b>	<b>1,33</b>	<b>63,8</b>	<b>1,798</b>	<b>95</b>	<b>233,7</b>	<b>43,35</b>	<b>2,66</b>	

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийное тб, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/2	12,98	6,52	33,35	242,85	0,47	-	28,57	1,62	90,2	202,92	58,75	4,47
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	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	417,8	15,431	9,605	66,585	396,18	0,646	12,67	28,879	7,5	224,73	306,42	85,02	5,85

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	Калорийно ккал, 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													
171	КАША ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
	ТТК БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	5,87	6,34	10,13	123,73	0,12	0,93	81,7	-	121,17	80,63	17,27	0,53
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	415	13,42	15,07	61,28	439,54	0,296	0,93	119,2	0,36	152,54	224,53	66,42	2,24

№ реч.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-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	0,78
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,03		37,5		29,73	151,19	19,78	0,89
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	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	433	6,651	11,085	63,015	384,35	0,208	4,62	37,809	3,28	153,58	235,84	43,88	2,13
	Средняя за первую неделю:	421,97	11,46	14,21	61,62	413,38	0,29	4,48	62,65	3,30	142,95	230,65	57,02	2,88

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. 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													
ТТК	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	7,65	14,7	7,73	194	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	420	14,34	19,77	51,66	444	0,136	0,83	57,8	0,91	52,07	112,23	21,58	1,98



№ п/п	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													
	2 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/2	12,98	6,52	33,35	242,85	0,47		28,57	1,62	90,2	202,92	58,75	4,47
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	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	425	15,431	9,605	66,585	396,18	0,646	12,67	28,879	7,5	224,73	306,42	85,02	5,85

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89
ТТК	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	6,21	7,19	5,88	64,03	0,05	2,52	50,92	-	58,31	63,96	19,06	0,313
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	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	423	12,331	14,675	63,645	392,84	0,306	2,52	88,729	3,28	210,79	285,58	55,53	1,663

№ реп.	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-я неделя														
4 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,02	3,65	62,55	0,022	4,82	0		15,61	21,64	9,7	0,41
171	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,02		37,5	5,06	15,97	77,23	26,14	0,55
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	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	423	5,701	12,435	68,085	412,92	0,208	4,82	37,809	6,72	135,03	160,12	47,94	1,42

№ рел.	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,41	7,5	37,55	243,75	0,12		37,5		33,83	146,69	34,36	2,48
ТТК	ВІТОЧКІ РЫБНЫЕ	50	5,87	6,34	10,13	123,73	0,12	0,93	81,7	-	121,17	80,63	17,27	0,53
354	КІСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
ПР	ХЛІБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	415	13,42	13,96	62,06	432,98	0,256	0,93	119,2	0,16	159,7	239,97	53,73	3,18

№ реп.	Наименование блюда	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														
6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,62	0,86	8,24	40,85	0,02	11,79	-		30,88	9,72	7,19	0,84
171	КАША ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/5	0,318	0,08	9,2	39,2	0	0,8	0	0,018	7,6	9	4,9	0,85
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	428	8,488	9,67	60,09	365,86	0,196	12,59	37,5	0,378	68,15	159,72	61,24	3,39
	Средняя за вторую неделю:	422,33	11,62	13,35	62,02	407,46	0,29	5,73	61,65	3,16	141,75	210,67	54,17	2,91
	Средняя за две недели:	422,15	11,54	13,78	61,82	410,42	0,29	5,10	62,15	3,23	142,35	220,66	55,60	2,90