

74



Утверждаю
Директор ООО «ГРАНД»
И.И. Фадеева

Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,08	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	31,56	1,76	42,44	65,5	14,38	0,91
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	547	21,1	20,518	76,7	526,38	0,463	3,607	70,31	3,38	112,84	303,96	76,98	3,78

№ реп.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,07	17,04	2,35	188,03	0,09	0,4	20	0	27,27	81	10	1,01
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	615	16,82	24,23	100,88	694,13	0,285	13,13	50	2,4	104,3	223,39	64,21	6,42

№ реп.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	-0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(МИНТАЙ) С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	185/7/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	554	16,19	14,338	73,08	486,09	0,293	31,88	18	9,12	132,36	296,96	98,79	3,85

№ 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
	1-ая неделя													
0107	4 день													
338	ФРУКТЫ(В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	18,01	10,63	30,77	291,1	0,15	0,33	0	35,6	20,82	3,42	31,74	0,83
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	545	23,03	11,74	97,32	591,7	0,285	13,06	0	37,14	85,1	106,36	77,4	5,38

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
54	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,012	3,86	0	0	17,56	19,08	10,09	0,89
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	40/150	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	26,6	0	34,29	179,87	51,24	1,77
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	520	27,32	16,53	89,73	617,27	0,345	11,66	51	1,25	223,27	436,61	113,27	5,23

№ реп.	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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	18,01	10,63	30,77	291,1	0,15	0,33	0	35,6	20,82	3,42	31,74	0,83
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР ХЛЕБ БЕЛЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	485	22,97	11,32	86,7	542,5	0,269	4	0	36,9	76,1	111,16	75	3,04
	Средняя за первую неделю:	544,33	21,238	16,446	87,402	576,345	0,323	12,890	31,552	15,032	122,328	246,407	84,275	4,617

1-4

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,07	17,04	2,35	188,03	0,09	0,4	20	0	27,27	81	10	1,01
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	16,76	23,81	90,26	644,93	0,269	4,07	50	2,16	95,3	228,19	61,81	4,08

№ рен.	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													
	2 день													
338	ФРУКТЫ(В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	17,59	19,64	18	320,29	0,13	7,34	-	-	31,15	195,67	46,51	3,28
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	560	26,03	24,2	70,12	606,69	0,309	20,93	24,4	1,03	215,17	399,73	96,05	7,61

№ 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													
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,81	4,93	8,23	104,73	0,06	0,58	28,69	-	21,15	83,14	14,96	1,48
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	547	17,83	14,568	73,53	448,71	0,453	3,547	67,44	1,62	91,55	321,6	77,56	4,35

№ 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													
	4 день													
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	40/150	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	26,6	0	34,29	179,87	51,24	1,77
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	580	23,73	9,91	109,2	625,53	0,325	18,94	26,6	2	105,17	329,61	110,1	7,2

№ реп.	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													
	5 день													
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЕНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,01	12,3	25,5	60,4	0,03	0,9	26	0,05	30,01	50	3,5	1,13
268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	13,5	19,8	11,72	281,45	0,07	0,28	36,65	-	35,3	154,47	45,64	2,29
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,13	-	38,75	-	34,96	151,58	35,51	2,57
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	573	27,19	43,08	114,76	805,73	0,353	2,48	121,4	0,84	238,65	512,35	116,05	7,33

№ 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	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	18,01	10,63	30,77	291,1	0,15	0,33	0	35,6	20,82	3,42	31,74	0,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	568	22,74	13,138	64,81	494,12	0,243	10,617	0	41,42	58,65	89,28	59,48	2,58
	Средняя за вторую неделю:	563,83	22,38	21,45	87,11	604,29	0,33	10,10	48,31	8,18	134,08	313,46	86,84	5,53
	Средняя за две недели:	554,08	21,81	18,95	87,26	590,32	0,32	11,49	39,93	11,61	128,21	279,93	85,56	5,07