

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

И.П. 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 блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,15	5	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	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:	550	20,011	19,795	87,699	607,67	0,367	15	175,109	2,138	275,3	277,65	73,13	3,35

№ рел.	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, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/20	10,571	11,41	8,1	154,716	0,076	4,68	87,06	-	88,57	68,14	26,796	1,948
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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	0,3
	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:	613	20,562	22,465	84,695	596,816	0,345	15,2	175,869	4,308	275,98	275,86	63,496	3,768

кекс убрала

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,045	10,88	19,6	176	0,068	8,636	85,8	-	124,44	94,403	13,478	1,35
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	87,25	123,7	38,15	0,804
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,13	0,02	15,2	61	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	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:	500	19,545	19,47	94,41	592,1	0,151	22,466	175,35	0,773	278,65	276,423	64,728	3,014

№ рещ.	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
1-ая неделя														
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
289	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	19,3	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	130,09	102,93	28,93	1,5
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	0,3
	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:	523	19,691	26,995	78,029	626,67	0,337	0	215,109	1,948	241,7	229,65	46,13	2,27

№ рел.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	-	127,431	186,138	38,315	1,563
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,65	5,37	30,68	209,7	0,09	10,2	30,5	-	120,9	50,95	16,34	0,53
354	КИСЕЛЬ	200	0,232	0,012	32,82	151,2	0,002	0,24	-	-	18,28	10,78	4,44	0,682
	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:	450	19,602	20,072	94,85	673,15	0,307	15,34	177,15	0,438	275,371	280,088	66,295	3,225

№ 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
	1-ая неделя													
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (СЛАДКИМ)	130/20	12,6	12,8	38,9	308,79	0,132	13,7	120,56	-	138,6	159,2	37,8	1,03
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	0,3
	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:	518	18,921	16,345	91,185	579,59	0,363	24,9	173,419	2,188	307,81	315,62	67,5	2,93
	Средняя за первую неделю:	525,67	19,722	20,857	88,478	612,666	0,312	15,484	182,001	1,966	275,802	275,882	63,547	3,093

№ рел.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
I день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	13,77	16,46	8,91	189,2	0,2	9,94	146,26	0,5	236	187,79	44,72	1,28
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,13	0,02	15,2	61	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	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:	500	23,13	26,27	84,22	596,7	0,337	28,07	177,76	1,888	286,96	280,41	70,82	4,24

№ рел.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,25	2,89	6,35	35,2	0,035	16,8	2,89		38,12	48,3	14,65	1,59
291	ЩОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
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	0,3
	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:	568	20,861	22,285	84,249	595,87	0,372	16,8	177,999	1,938	297,42	314,95	78,78	3,84

№ рел.	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/20	11,045	14,88	15,6	201,3	0,068	10,636	148,56	-	158,44	108,403	43,478	1,35
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	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:	495	22,516	26,975	87,635	609,6	0,329	17,136	232,919	2,738	323,65	298,823	71,678	3,2

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,23	13	137	1,26	249	175,4	38,9	1,86
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	150	5,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	37,25	83,7	18,15	0,804
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,13	0,02	15,2	61	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	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:	460	23,03	23,04	86,91	653	0,309	25,63	214	1,993	311,61	298,72	66,65	3,494

№ рсч.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	-	127,431	186,138	38,315	1,563
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,30	8,95	37,37	262,5	0,2	11,2	37,5	0,75	122,2	47,2	21,3	1,4
354	КИСЕЛЬ	200	0,232	0,012	32,82	151,2	0,002	0,24	-	-	18,28	10,78	4,44	0,682
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	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:	505	22,252	23,652	104,54	725,95	0,417	16,34	184,15	1,188	276,671	276,338	71,255	4,347

№ рел.	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	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,045	10,88	19,6	176	0,068	8,636	105,8	-	124,44	94,403	13,478	1,35
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,65	5,37	30,68	209,7	0,09	10,2	30,5	-	120,9	50,95	16,34	0,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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:	618	19,776	24,345	105,695	701,7	0,385	28,836	176,609	2,148	372,95	323,073	62,518	4,002
	Средняя за вторую неделю:	524,33	21,93	24,43	92,21	647,14	0,36	22,14	193,91	1,98	311,54	298,72	70,28	3,85
	Средняя за две недели:	525,00	20,82	22,64	90,34	629,90	0,33	18,81	187,95	1,97	293,67	287,30	66,92	3,47