

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

И.П. Фадеева



Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,15	5	0,309	1,5	187,61	178,66	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	530	25,371	24,415	99,675	717,76	0,402	17,5	218,809	2,156	363,74	358,76	80,26	2,86

№ 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														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	80/20	11,746	12,68	9	171,91	0,084	5,2	96,73	-	98,41	75,71	29,77	2,16
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
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	71,002	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	35	1,75	0,35	15,75	77	0,0245	-	-	0,189	4,83	22,26	5,25	0,21
	Итого:	608	22,757	24,015	93,695	629,312	0,3635	11,56	134,839	2,919	224,09	262,97	58,22	4,26

№ 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													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,05	12,09	21,78	195,56	0,076	9,6	57,29	-	87,16	71,56	14,97	1,5
312	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,724	6,516	46,62	263,16	0,0384	11,76	44,4	0,342	44,7	100,44	21,78	0,9648
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	560	20,944	19,346	117,28	702,39	0,1864	24,19	101,69	0,998	159,58	227,84	50,75	3,5048

№ рецеп.	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
	1-ая неделя													
	4 день													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,013	24,125	44,268	447,088	0,175	0,000	218,500	-	162,613	128,663	36,163	1,875
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	71,002	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	563	24,6135	24,77	95,7525	694,0895	0,386	0	218,809	2,046	274,58	265,103	56,363	2,745

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	1,563
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,036	-	-	-	1,64	73,14	19,61	0,64
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	530	19,092	21,422	121,11	782,76	0,178	1,534	96,65	0,656	130,871	245,498	53,965	3,565

№ 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	Мг, 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)	175/25	17,35	13,02	38,7	308,79	0,127	14,01	123,56	-	97,6	110,32	37,6	1
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:	558	23,431	16,445	85,905	559,26	0,355	25,21	176,419	2,19	266,05	260,52	65,7	2,89
	Средняя за первую неделю:	558,17	22,701	21,736	102,236	680,929	0,312	13,332	157,869	1,828	236,486	270,115	60,876	3,304

№ 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													
	1 день													
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,56	55,54	97,54	20,8	1,42
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
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	20	1,52	0,16	7,84	47,335	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	540	24,61	40,52	82,96	761,735	0,208	10,23	129,2	1,788	90,9	181,66	38	3,38

№ реч.	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														
2 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
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 СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	508	22,411	31,345	84,125	689,09	0,358	12,5	258,809	1,726	270,98	248,6	74,66	2,44

№ реч.	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													
	3 день													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/20	12,27	16,53	17,33	223,67	0,075	11,82	165,067	-	176,04	120,448	48,31	1,5
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	555	23,791	27,895	103,695	693,74	0,362	18,18	203,176	3,002	303,03	311,028	77,41	3,68

№ 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													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	-	30	1,4	50	136	21	2,07
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	15,35	11,804	28,37	271,6	0,11	5,37	135	-	148,25	102,23	30,1	1,091
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	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	610	34,96	23,764	91,93	729,6	0,334	18,2	165	2,092	238,59	292,21	71,2	5,131

№ 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														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	1,563
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,07	11,97	49,83	350	0,27	-	50	1	146,93	60,27	28,4	1,87
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	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	555	25,022	26,872	126	857,45	0,401	1,534	146,65	1,546	274,161	226,128	61,355	4,685

№ рец.	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														
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,05	12,09	21,78	195,56	0,076	9,6	57,29	-	87,16	71,56	14,97	1,5
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,036	-	-	-	1,64	73,14	19,61	0,64
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	558	19,291	19,155	116,705	695,87	0,327	9,6	57,599	2,102	201,39	321,28	61,18	3,06
	Средняя за вторую неделю:	554,33	25,01	28,26	100,90	737,91	0,33	11,71	160,07	2,04	229,84	263,48	63,97	3,73
	Средняя за две недели:	556,25	23,86	25,00	101,57	709,42	0,32	12,52	158,97	1,94	233,16	266,80	62,42	3,52