



утверждаю
директор ООО "ГРАНИ"
Фадеева И.И.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для детей из многодетных семей
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год 15,0

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕ
СЕМЕЙ НА СУММУ 15 РУБ.**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, 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												
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белок, 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,
	1-ая неделя													
	2 день													
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,

№ п/п	Наименование	Вит. А	Вит. В	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Вит. Н	Вит. В ₁	Вит. В ₂	Вит. В ₆	Вит. В ₁₂	Вит. С	Вит. Е
1	Пол. норма													
2	Факт													
3	200 г УЛИН ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	4020	3.7	5.52	2.19	73.44	0.01	0.21	1631	-	14.38	24.51	4.14	0.3
4	Итого	40	3.7	5.52	2.19	73.44	0.01	0.21	1631	0	14.38	24.51	4.14	0.3

№ рецеп.	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,
	1-ая неделя												
	4 день												
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,

№ реч.	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,
	1-ая неделя												
•	5 день												
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,5
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,8

№ 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	Мg, мг
	1-ая неделя												
	6 день												
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17
	Средняя за первую неделю:	83,33	3,72	5,83	5,74	80,75	0,04	4,47	23,69	43,18	37,80	46,98	11,10

№ 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,
	2-ая неделя												
	1 день												
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,5
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,5

№ 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												
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7

№ рсц.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
260	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	40/20	3,7	5,52	2,19	73,44	0,01	0,28	16,31	-	14,38	24,51	4,14	0,3
	Итого:	60	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,2

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Св. мг	Р, мг	Mg, мг	Fe
	2-ая неделя													
	4 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	6,12	11,76	6,18	155,2	0,02	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,02	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0

№ рец.	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	Mg, мг
	2-ая неделя												
	5 день												
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	40/20	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82

реп	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
	2-ая неделя												
	6 день												
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7
	Средняя за вторую неделю:	83,00	5,59	7,96	6,43	109,17	0,06	0,62	29,70	0,80	41,70	55,40	11,61
	Средняя за две недели:	83,17	4,65	6,89	6,08	94,96	0,05	2,55	26,69	21,99	39,75	51,19	11,35