



Согласую
Директор «ОБ «ГАНД»
Федосова И.П.

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 МНОГОДЕТНЫХ 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, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, 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	0,61
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61

№ рец.	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													
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	0,9
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25
	Итого:	60	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	0	46,65	51,17	15,25	0,25

№ 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													
	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	14,17	0,92
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92

№ рец.	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													
	5 день													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42

№ 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													
	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	0,92
	Итого:	60	0,99	2,96	5,63	29,83	0,01	12,67	-	4,22	31,08	42,25	14,17	0,92
	Средняя за первую неделю:	83,33	3,93	5,87	6,16	77,04	0,05	4,76	23,69	43,18	43,18	51,42	12,95	0,67

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	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	9,58	0,61
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61

№ 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													
	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	0,9
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9

№ 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													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25
	Итого:	60	4,97	5,75	4,7	51,22	0,04	2,01	40,74	-	46,65	51,17	15,25	0,25

№ 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													
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	0,61
	Итого:	60	6,12	11,76	6,18	155,2	0,05	0,48	21,04	-	28,3	43,66	9,58	0,61

№ 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													
	5 день													
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	40/20	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42
	Итого:	60	4,7	5,07	8,1	98,98	0,096	0,74	65,36	-	96,94	64,5	13,82	0,42

№ реп	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													
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	0,9
	Итого:	200	5,8	6,7	6,7	97,2	0,07	0	15	0,8	25	64,7	10,7	0,9
	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	0,62
	Средняя за две недели:	83,17	4,76	6,91	6,29	93,11	0,05	2,69	26,69	21,99	42,44	53,41	12,28	0,64