

Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
А.И. Пулин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год



Примерное меню для организации дополнительного питания для обучающихся 1-4 кл в общеобразовательных организациях

Наименования блюд	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамина В1, мг	Витамина С, мг	Витамина Е, мг	Са	Р	Mg	Fe				
													мг	мг	мг	мг
1-ая неделя																
1 день																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	90	2,70	4,66	5,63	75,24	0,09	9,90	2,16	19,31	53,96	18,72	0,61				
КОНСЕРВИРОВАННОГО		2,70	4,66	5,63	75,24	0,09	9,90	2,16	19,31	53,96	18,72	0,61				
ИТОГО																
2 день																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	0,53				
ИТОГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,53				
3 день																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	0,94	15,8	18	4	0,02				
ИТОГО		1,50	0,05	1,53	32,90	0,01	0,00	0,94	15,80	18,00	4,00	0,02				
4 день																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	0,53				
ИТОГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,53				
5 день																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	0,53				
ИТОГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,53				
6 день																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	0,94	15,8	18	4	0,02				
ИТОГО		1,50	0,05	1,53	32,90	0,01	0,00	0,94	15,80	18,00	4,00	0,02				
2-ая неделя																
1 день																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	0,53				
ИТОГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,53				
2 день																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	0,94	15,8	18	4	0,02				
ИТОГО		1,50	0,05	1,53	32,90	0,01	0,00	0,94	15,80	18,00	4,00	0,02				
3 день																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	0,53				
ИТОГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,53				
4 день																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	90	2,70	4,66	5,63	75,24	0,09	9,90	2,16	19,31	53,96	18,72	0,61				
КОНСЕРВИРОВАННОГО		2,70	4,66	5,63	75,24	0,09	9,90	2,16	19,31	53,96	18,72	0,61				
ИТОГО																
5 день																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	0,53				
ИТОГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,53				
6 день																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	0,94	15,8	18	4	0,02				
ИТОГО		1,50	0,05	1,53	32,90	0,01	0,00	0,94	15,80	18,00	4,00	0,02				

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

№ реч.	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														
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64
279	ТЕФЕЛИ В СОУСЕ	80/30	8,48	9,65	9,97	164	0,1	2,8	114,3	0,89	141,43	113,84	8,33	0,07
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	635	19,17	16,85	77,69	572,1	0,289	15	144,3	3,18	236,08	251,99	57,48	2,67
2 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,67	0,23	16,1	65,75	0	2,83	0	0,01	14,21	4,56	2,3	0,37
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	577	19,05	19,73	81,15	578,57	0,283	13,62	172,31	3,39	272,06	239,59	61,22	2,78
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
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	562	15,52	16,16	67,5	520,89	0,283	14,31	140	8,33	220,86	242,58	57,1	2,93
4 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	18,84	19,26	71,9	581,23	0,283	12,37	140	2,81	256,77	245,85	62,18	2,74

№ 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														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,08	3,54	17,58	118,6	0,005	1,59	24,4	0	78,84	55	21,34	0,48
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	18,71	18,82	76,33	577,68	0,248	14,28	164,4	0,79	275	274,25	59,31	2,55

6 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
279	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	60/40	7,42	8,44	8,72	143,5	0,09	2,45	100,01	0,78	123,75	99,61	7,29	0,06
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
484	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	565	17,99	18,78	67,54	524	0,257	13,17	140,01	4,11	226,3	236,36	52,04	2,82
	Средняя за первую неделю:	559,83	18,21	18,27	73,69	559,08	0,27	13,79	150,17	3,77	247,85	248,44	58,22	2,75

2-ая неделя

1 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
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	8,25	11,08	15,2	199,56	0,09	1,55	145	2,35	180,9	87,33	14,8	0,3
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	575	19,25	19,75	75,04	587,5	0,253	12,01	175	9,43	271,33	229,26	62,2	2,54

2 день														
30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,83	3,58	4,94	55,67	0,01	3,98	0	1,6	21,24	24,37	12,41	0,78
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	527	18,36	19,15	66,98	559,22	0,273	14,99	140	2,4	250,83	231,04	50,17	2,4

№ рецеп.	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
2-ая неделя														
3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
279	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
458	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/10/12	0,69	0,24	16,13	65,8	0	2,85	0	0,01	14,23	4,6	2,5	0,38
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	577	18,65	16,46	77,63	525,42	0,293	15	140,55	2,4	253,34	272,73	54,29	2,648
4 день														
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	570	16,97	15,8	83,74	550,46	0,249	14,74	140	1,43	220	220	51,54	3
5 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	5,09	6,5	12,52	153,33	0,03	0,72	57,2	3,47	11,84	12,19	1,9	0,02
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0,09	0	44	0,81	21,4	28,15	1,3	0,09
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	9,1	64	0,02	0,9	29,5	0	131,1	89,2	10,5	0,07
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	575	16,33	17,01	83,56	570,08	0,247	12,34	140,7	6,75	220,74	221,04	51,9	2,86
6 день														
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,47	8,4	31,1	218,25	0,1	12,6	100,2	2,49	59,1	47	18,6	1,53
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	505	18,88	17,52	80,56	573,95	0,273	13,3	149,2	4,14	222,75	229,25	55,15	2,92
	Средняя за вторую неделю:	554,83	18,07	17,62	77,92	561,11	0,26	13,73	147,58	4,43	239,83	233,89	54,21	2,73
	Средняя за две недели:	557,33	18,14	17,94	75,80	560,09	0,27	13,76	148,87	4,10	243,84	241,16	56,22	2,74