

Утверждаю
Директор ООО «ГРАНД»
И.А. Шулин



Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания для льготников
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год



Примерное меню для организации дополнительного питания для обучающихся 5-11 кл в общеобразовательных организациях РТ на 2024г.

Наименования блюд												
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-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	60	4,5	0,15	4,59	98,7	0,03	0	2,82	47,4	54	12	0,06
ИТОГО		4,50	0,15	4,59	98,70	0,03	0,00	2,82	47,40	54,00	12,00	0,06
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
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	60	4,5	0,15	4,59	98,7	0,03	0	2,82	47,4	54	12	0,06
ИТОГО		4,50	0,15	4,59	98,70	0,03	0,00	2,82	47,40	54,00	12,00	0,06
4 день												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	3,00	5,18	6,25	83,60	0,10	11,00	2,40	21,45	59,95	20,80	0,68
ИТОГО		3,00	5,18	6,25	83,60	0,10	11,00	2,40	21,45	59,95	20,80	0,68

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ЛЬГОТНИКИ)

№ 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														
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	7,5	10,8	29,75	279,23	0,13	10,7	132,28	2,12	90,45	90,87	20,98	1,27
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	532	10,75	11,28	62,81	429,23	0,202	13,53	132,28	2,81	115,25	155,07	39,38	2,73
2 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	45/45	11,05	10,37	3,2	150,3	0,04	1,82	50,49	1	38,04	90,54	13,59	1,12
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,032	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	535	22,97	21,03	73,91	600,6	0,204	1,85	84,49	4,42	113,94	228,59	45,54	3,35
3 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
279	ТЕФТЕЛИ 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
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	545	17,9	19,79	74,77	526,88	0,262	6,19	140,55	4,3	263,03	273,56	65,58	3,238
4 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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 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
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	555	14,09	16,4	66,58	496,67	0,322	10,98	131,56	2,62	216,43	246,35	71,16	2,94

№ рецеп.	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		60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ													
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	13,4	14,89	21,6	318,7	0,14	8,1	137,69	0	189,2	133,3	17,8	0,045
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	490	18,08	19,17	67,52	543,5	0,246	19,02	147,69	2,76	263,7	237,5	69	3,305

6 день		60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ													
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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	15,99	17,29	60,85	462,9	0,202	12,83	140	5,71	204,63	200,88	35,39	2,07
	Средняя за первую неделю:	527,83	16,63	17,49	67,74	509,96	0,24	10,73	129,43	3,77	196,16	223,66	54,34	2,94

2-ая неделя

1 день		60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	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
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ													
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
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	545	17,8	16,24	76,68	520,22	0,292	12,35	140,55	2,68	257,21	280,83	64,79	2,848

2 день		60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ													
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 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
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	555	16,81	19,57	56,23	502,94	0,212	10,93	161,56	8,33	221,72	184,53	47,38	1,87

№ 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, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
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
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	13,4	14,89	21,6	318,7	0,14	8,1	137,69	0	189,2	133,3	17,8	0,045
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	490	18,08	19,17	67,52	543,5	0,246	19,02	147,69	2,76	263,7	237,5	69	3,305
6 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
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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	15,99	17,29	60,85	462,9	0,202	12,83	140	5,71	204,63	200,88	35,39	2,07
	Средняя за первую неделю:	527,83	16,63	17,49	67,74	509,96	0,24	10,73	129,43	3,77	196,16	223,66	54,34	2,94
2-ая неделя														
1 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	ТЕФТЕЛИ 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 ГРЕЧЕВАЯ 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
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	545	17,8	16,24	76,68	520,22	0,292	12,35	140,55	2,68	257,21	280,83	64,79	2,848
2 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	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 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
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
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:	555	16,81	19,57	56,23	502,94	0,212	10,93	161,56	8,33	221,72	184,53	47,38	1,87