

Утверждаю,
директор МБОУ «Кибичинская основная общеобразовательная школа»

Сергей / Бармазов М.П.

01.09.2022



Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

И.П.Фадеева

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год (5-9 кл.)

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

№ 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													
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	-	1,3	18,75	64,25	25,25	0,89
268	БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90/20	10,84	11,07	18,6	183,7	0,16	0	26,4	-	147,7	135,7	18,4	1,52
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	773	22,771	19,995	100,435	653,2	0,507	5,8	58,209	3,988	287,66	328,67	68,35	4,21

№ 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													
83	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,6	4,7	9,97	101,4	0,045	13,8	-		46,7	53,7	26,12	1,22
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,02	20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	685	21,49	23,69	95,24	684,07	0,332	14	180,2	0,458	298,65	328,02	90,22	3,86

№ 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													
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	12,16			29,2	67,57	27,27	1,12
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/20	10,571	11,41	18,23	222,71	0,21	1,68	147,06	-	218,1	145,14	31,09	0,948
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,05	8,2	23,7	163,2	0,12	3,6	98,5		57,8	53,5	3,82	1,06
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,11	-	0,204	13	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	760	20,581	22,88	88,64	649,16	0,597	17,44	245,764	13,438	315,56	301,33	77,38	3,588

№ 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													
88	ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	-	-	49,25	49	22,13	0,83
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36	1,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ГР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	693	18,181	16,045	65,585	500,75	0,347	27,48	21,309	1,938	187,05	270,82	75,33	3,41

№ 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													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
113	СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	-		20	35,5	8,5	0,52
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ СОУСОМ	90/20	11,5	27,08	14,6	319,7	0,9	0,89	76,8	0,6	47,4	81,4	19,8	2,1
139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,045	-	25,62	0,285	88,13	61,04	31,28	1,25
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,02	20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	860	21,34	37,39	88,23	770,45	1,062	11,59	102,42	1,543	200,39	240,36	90,18	6,11

№ 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													
	6 день													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-		42,67	88,1	35,57	2,05
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	45/45	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,11	-	0,204	13	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	755	24,26	21,48	93,53	700,75	0,627	6,21	175,204	14,188	281	312,4	90,37	4,57
	Средняя за первую неделю:	754,33	21,44	23,58	88,61	659,73	0,58	13,75	130,52	5,93	261,72	296,93	81,97	4,29

№ 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													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
83	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,6	4,7	9,97	101,4	0,045	13,8	-		46,7	53,7	26,12	1,22
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	45/45	6,17	9,2	3,65	122,4	0,018	0,459	27,18	-	23,967	40,842	6,894	0,495
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	-	38,75	0,285	25,56	2,46	136,13	4,58
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	858	20,341	23,995	104,52	745,05	0,49	24,259	66,239	2,423	221,437	191,722	195,34	8,145

№ 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													
	2 день													
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	-	1,3	18,75	64,25	25,25	0,89
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/20	10,571	11,41	18,23	222,71	0,21	1,68	147,06	-	218,1	145,14	31,09	0,948
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,53	15,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	-	53,09	64,29	23,23	0,86
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,02	20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	760	19,761	31,18	81,18	706,57	0,447	25,25	212,77	1,758	318,8	325,1	101,17	3,838

№ 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													
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	12,16			29,2	67,57	27,27	1,12
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,11	-	0,204	13	1,7	2,9	8	0,01
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	680	21,97	21,72	91,12	646,92	0,497	12,16	180,404	13,438	262,75	325,59	84,97	3,08

№ 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
	2-ая неделя													
	4 день													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-		42,67	88,1	35,57	2,05
268	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90/20	10,84	11,07	18,6	183,7	0,16	0	26,4	-	147,7	135,7	18,4	1,52
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	783	25,481	21,735	107,165	719,45	0,637	6,12	58,209	2,688	311,58	352,52	78,67	5,37

№ 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													
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,88	44,64	249	0,048	0	6	-	17,4	54	12	1,26
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	-	1,3	18,75	64,25	25,25	0,89
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36	1,83
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,02	20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	740	23,97	20,6	110,5	738	0,285	17,4	27	1,758	93,6	307,77	94,85	5,12

№ 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													
	6 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,11	-	0,204	13	1,7	2,9	8	0,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	490	19,51	17,238	86,886	601,52	0,432	14,54	175,204	14,188	275,386	235,96	63,429	3,53
	Средняя за вторую неделю:	545,17	19,73	21,32	98,77	663,07	0,38	18,49	123,61	7,57	258,87	259,88	87,85	4,38
	Средняя за две недели:	544,33	19,59	20,55	92,84	628,70	0,38	16,94	122,99	7,54	258,79	270,58	79,72	4,09