



Сотмаево
Директор школы
М.И. Марданова Р.Н.



Утверждаю
Директор ООО
«ГРАНД»
С.Васянина

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,э кв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Пая неделя													
	1 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	-	-	27,92	36,55	19,35	0,6
291	ПЛОВ из птицы	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	700	29,64	29,07	122,68	885,08	0,332	26,96	271,05	0,906	296,53	272,79	119,57	5,008

№ 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													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,14	18,315	1,563
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	665	24,98	31,29	129,05	881,92	0,254	12,874	243,55	5,056	206,551	296,38	58,915	4,383

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккял	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													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	11,88		11,73	39,14	14,48	0,54
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	10,05	12,09	21,78	195,56	0,076	9,6	57,29	-	87,16	71,56	14,97	1,5
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,724	6,516	46,62	263,16	0,0384	11,76	44,4	0,342	44,7	100,44	21,78	0,9648
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	638	25,095	26,271	129,535	817,81	0,3904	27,58	166,429	2,548	301,56	375,78	76,33	4,0348

Л» реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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													
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	-	-	27,92	36,55	19,35	0,6
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,013	24,125	44,268	447,088	0,175	0,000	218,500	-	162,610	128,663	36,163	1,875
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	615	26,473	32,175	105,608	812,478	0,277	5,360	258,500	2,166	220,650	224,053	69,513	3,535

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, 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													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,56	55,54	97,54	20,8	1,42
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,07	11,97	49,83	350	0,27	-	50	1	146,93	60,27	28,4	1,87
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	640	32,91	49,61	125,94	1128,53	0,484	7,55	141,4	3,896	267,21	258,65	89,98	5,168

ЛУ“ рср.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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													
	6 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	11,88		11,73	39,14	14,48	0,54
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/22	13,31	13,84	21,86	258,25	0,11	8,25	154,2	-	129,2	97,58	27,28	1,13
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	720	20,711	19,205	92,795	643,54	0,412	23,27	166,389	2,356	270,9	290,66	72,36	3,75
	Средняя за первую неделю:	663	26,635	31,270	117,601	861,560	0,358	17,266	207,886	2,821	260,567	286,385	81,111	4,313

№ рси.	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													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	-	-	27,92	36,55	19,35	0,6
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	1,563
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,07	11,97	49,83	350	0,27	-	50	1	146,93	60,27	28,4	1,87
349	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	650	29,74	31,2	129,03	938,24	0,46	5,754	199,2	1,706	362,281	303,538	98,625	5,461

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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													
	2 день													
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	11,88		11,73	39,14	14,48	0,54
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	20,01	23,69	44,27	447,09	0,18	12,5	218,5	-	162,61	128,66	58,66	1,88
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	630	29,69	32,57	128,44	923,38	0,332	17,52	282,48	2,536	202,86	261,04	92,74	3,96

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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													
	3 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	12,27	16,53	17,33	223,67	0,075	11,82	165,067	-	176,04	120,448	48,31	1,5
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	643	27,451	32,355	112,755	791,14	0,385	24,6	312,726	4,726	414,61	378,088	94,41	3,81

JVs реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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													
	4 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	Ц1
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	-	-	27,92	36,55	19,35	0,6
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	9,44	14,25	10,59	197,25	0,068	1,294	96,65	-	97,431	110,138	18,315	1,563
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	16,72	12,59	39,13	266,4	0,36	0	36	0,34	139,07	371,81	71,38	5,04
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	745	33,02	35,29	120,86	876,04	0,56	16,654	172,65	2,706	310,541	588,338	132,045	9,363

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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													
	5 день													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,56	55,54	97,54	20,8	1,42
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,66	10,74	35,46	221,4	0,072	6,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	625	28,5	48,38	111,57	999,93	0,286	13,91	129,2	3,796	134,68	252,38	70,58	4,558

№ 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													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	15,2	11,85	42,95	294	0,16	5,96	134,7	-	150,67	157,44	36,46	0,9
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,028	-	-	0,216	5,52	25,44	6	0,24
	Итого:	613	23,361	22,925	108,285	698,47	0,416	17,16	227,559	2,416	327,04	376,08	77,06	3,05
	Средняя за вторую неделю:	651	28,63	33,79	118,49	871,20	0,41	15,93	220,64	2,98	292,00	359,91	94,24	5,03
	Средняя за две недели:	657	27,63	32,53	118,05	866,38	0,38	16,60	214,26	2,90	276,28	323,15	87,68	4,67