

Удвер
Директор ООО "ТТ
И.П.Фад



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	10.26	-	-	14.98	16.98	9.05	0.28
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:	590	26.5	27.86	104.43	798.8	0.278	23.49	218.5	0.656	223.59	220.52	96.77	3.538

№ п/п	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	Мg, 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
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	11,746	12,68	9	171,91	0,084	5,2	96,73	-	98,41	75,71	29,77	2,16
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
	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	24,286	25,8	97,7	690,58	0,24	16,78	191,53	3,176	195,93	225,95	62,37	4,14

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
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:	628	21,875	19,387	130,695	778,41	0,3664	23,38	101,999	2,498	261,29	346,6	79,98	3,8448

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
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
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:	590	26,5025	28,295	104,4275	798,7975	0,273	10,99	218,5	0,656	223,59	220,523	74,273	3,533

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 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
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
139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,672	6,62	14,21	138,6	0,054	30,74	-	-	105,76	73,24	37,54	1,494
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:	628	9,033	7,345	69,615	409,27	0,276	30,74	0,309	2,156	219,73	216,18	59,14	2,474

№ реч.	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	Мг, 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
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯЖЬИМИ	250/11	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	-	29,2	67,58	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:	709	9,231	5,915	86,545	472,16	0,372	28,51	0,309	2,356	174,15	238,5	66,93	3,49
	Средняя за первую неделю:	628,33	19,571	19,100	98,902	658,003	0,301	22,315	121,858	1,916	216,380	244,712	73,244	3,503

№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
I день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
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	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	26,95	28,496	123,59	911,74	0,456	4,044	146,65	1,656	305,821	276,948	97,405	5,211

№ п/п	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
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
	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:	600	25,92	33,61	96,96	792	0,262	22,76	258,5	0,666	196,91	205,88	79,31	2,88

№ п/п	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
32	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:	633	25,131	29,655	112,755	770,34	0,381	23,4	260,176	4,676	370,61	356,388	90,91	3,76

№ п/п	Наименование блюда	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	Мg, 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	1,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	15,3	11	13,3	213	0,14	-	30	1,4	50	136	21	2,07
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
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:	720	27,914	22,086	129,88	874,87	0,3064	32,75	74,4	2,598	171,68	339,3	89,89	5,7928

№ рел.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
32	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
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
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:	633	27,321	40,865	106,325	880,07	0,394	7,4	129,509	3,616	183,91	294,48	51,4	3,66

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
13	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
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:	503	20,561	12,575	98,355	564,67	0,382	5,96	135,009	2,156	264,64	340,38	64,56	1,88
	Средняя за вторую неделю:	621,50	25,63	27,88	111,31	798,95	0,36	16,05	167,37	2,56	248,93	302,23	78,91	3,86
	Средняя за две недели:	624,92	22,60	23,49	105,11	728,48	0,33	19,18	144,62	2,24	232,65	273,47	76,08	3,68