

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования
Тукаевского муниципального района РТ"

Низамиева Э.Р.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "ГРАНД"

Васянина Ю.С.



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 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
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:	690	26,9	28,26	114,23	845,8	0,308	33,49	218,5	0,856	239,59	231,52	105,77	4,638
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
	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	27,286	29,72	127,46	856,58	0,27	16,78	243,63	5,056	207,53	261,95	70,37	4,98
3 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
229	РЫБА ТУШЕННАЯ 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:	728	22,255	22,791	136,905	820,19	0,3864	39,16	101,999	4,138	282,23	343,94	78,15	5,1048
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
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
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	26,0025	32,171	100,168	806,7775	0,277	4,85	258,5	2,166	208,19	219,163	71,7925	3,335

№ 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	P, 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
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,12	14,8	4,2	152,6	0,045	0,5	0	0,3	25,6	78,2	9,3	1,23
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200/5	9,12	10,68	53,41	346,67	0,17	0	53,33	1,15	48,12	208,63	48,88	3,53
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:	645	21,78	33,72	118,26	889,8	0,329	7,01	53,33	3,786	138,46	387,67	98,96	6,638

	6 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
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	250/22	7,09	5,42	17,62	161,39	0,13	8,36	4,4	1,57	33,93	113,27	34,36	1,47
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:	630	15,561	10,795	76,905	489,1	0,366	19,82	57,259	3,776	206,88	294,89	68,51	2,78
	Средняя за первую неделю:	662	23,297	26,243	112,321	784,708	0,323	20,185	155,536	3,296	213,813	289,855	82,259	4,579

	2-ая неделя													
	1 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
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	КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕННАЯ 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:	650	27,03	35,746	123,72	977,74	0,456	4,044	186,65	1,666	308,221	279,948	97,405	5,231

	2 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
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
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,43	7,14	1,64	24,3	117,86	22,14	0,53
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	24,911	17,755	99,525	622,68	0,348	19,25	97,799	4,746	211,65	353,48	65,29	3,1

№ рецепт.	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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 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
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	28,89	29,99	127,27	910,36	0,294	17,72	327,6	4,156	257,33	260,9	90,26	3,44

4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
338	ФРУКТЫ	60	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	6	0	0,12	9,6	6,6	5,4	0,66
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (ДОМАШНИЕ) 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
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:	645	26,514	25,746	114,81	815,03	0,2684	20,59	114,4	4,028	134,42	301,88	62,18	4,7548

5 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
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,12	14,8	4,2	152,6	0,045	0,5	0	0,3	25,6	78,2	9,3	1,23
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	19,27	29,71	99,82	725,71	0,215	17,85	37,8	1,856	100,98	224,06	56,41	4,148

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	0	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:	603	23,281	15,675	108,155	632,47	0,416	17,16	187,559	2,406	324,64	373,08	77,06	3,03
	Средняя за вторую неделю:	633	24,69	26,50	112,41	791,67	0,33	15,24	156,54	3,12	216,92	299,95	76,89	3,90
	Средняя за две недели:	647	24,00	26,37	112,36	788,19	0,33	17,71	156,04	3,21	215,37	294,90	79,57	4,24