

Утверждено

ООО "ГРАНД"

О.С.Васянина



Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ 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	Витамин Са, мг	P, мг	Mg, 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	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,96	9,31	46,57	302,26	0,14	0	46,5	0,996	41,95	181,9	42,61	3,08
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	518	26,83	22,31	116,77	776,9	0,349	13,08	84	8,766	148,48	428,95	114,82	7,16

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Витамин Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 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 ГОВЯДИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,87	6,71	10,82	122,24	0,07	0,62	32,63	0,3	23,36	101,37	14,09	1,58
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	563	22,14	18,48	92,96	637,12	0,283	4,64	68,63	4,2	90,24	288,99	68,77	5,77

№ рец.	Наименование блюда	Вход	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														
3 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
234	БИТОЧКИ РЫБЬЕ С СОУСОМ	70/30	9,27	7,81	13,3	160	0,07	0,94	20	3,47	60,78	136,7	47,09	1,13
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,39	9,05	45,67	281,33	0,04	0	46,5	0,22	19,81	95,77	32,42	0,68
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	558	20,03	25,03	104,79	768,95	0,273	2,99	106,5	13,09	128,75	383,03	133,14	4,6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,027	4,12	0	1,13	16,99	24,97	11,04	0,78
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16	13,21	40,71	267,14	0,13	16,71	30	2,88	40,84	195,86	51,43	2,61
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	<i>Итого:</i>	518	22,54	16,54	83,89	523,48	0,29	20,86	30	5,26	88,13	336,73	94,47	5,76

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Витамин Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
5 день														
	45 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,59	12,54	162,67	0,08	1,53	19,73	3,65	68,07	130,53	21,71	0,67
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	563	22,62	18,77	117,61	730,91	0,309	12,52	55,73	11,47	150,03	331,39	89,08	4,77

№ 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	Витамин Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
6 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
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,96	9,31	46,57	302,26	0,14	0	46,5	0,996	41,95	181,9	42,61	3,08
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	573	26,29	23,9	93,84	723,54	0,333	6,11	84	4,846	133,4	415,71	102,13	7,25
	Средняя за первую неделю:	548,83	23,408	20,838	101,643	693,483	0,306	10,033	71,477	7,939	123,172	364,133	100,402	5,885

№ 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	Витамин Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	11,2	12,09	12,67	202,67	0,08	0,71	35,07	1,96	47,16	72,78	15,98	1,01
171	КАША РАССЫПТАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,39	9,05	45,67	281,33	0,04	0	46,5	0,22	19,81	95,77	32,42	0,68
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	555	22,47	22,13	128,04	818,42	0,299	3,46	81,57	11,98	134,11	336,75	118,09	4,88

№ рец.	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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,027	4,12	0	1,13	16,99	24,97	11,04	0,78
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,27	7,81	13,3	160	0,07	0,94	20	3,47	60,78	136,7	47,09	1,13
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛЯ ИЗ ВАРЕНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	573	22,69	18,44	94,86	662,94	0,3	5,09	56	6,88	123,37	324,91	100,39	5,31

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ст., ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Витамин Ка, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
171	КАША ПЛЕННИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,96	9,31	46,57	302,26	0,14	0	46,5	0,996	41,95	181,9	42,61	3,08
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4
	Итого:	543	26,24	22,24	92,76	704,1	0,333	12,38	84	8,256	127,1	408,31	98,76	6,74

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Витамин Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
	4 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	
347	КОТИПЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	11,3	13,57	10,64	209,57	0,1	0,03	39	1	48,03	100,44	15,53	1,43	
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,39	9,05	45,67	281,33	0,04	0	46,5	0,22	19,81	95,77	32,42	0,68	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	
		Итого:	563	22,67	27,16	124,08	831,98	0,299	4,75	85,5	4,6	140,8	357,13	108,43	5,69

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Витамин С4, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,59	12,54	162,67	0,08	1,53	19,73	3,65	68,07	130,53	21,71	0,67
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	563	24,3	19,76	96,61	706,89	0,318	3,65	81,73	14,02	217,13	375,43	89,1	4,57

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- дь, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fc, мг
2-ая неделя														
6 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ГУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,77	9,14	37,22	253,23	0,116	0	46,25	0	60,48	197,81	30,06	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	568	24,05	22,07	83,41	655,07	0,309	12,38	83,75	7,26	145,63	424,22	86,21	4,76
	Средняя за вторую неделю:	560,83	23,74	21,97	103,29	729,90	0,31	6,95	78,76	8,83	148,02	371,13	100,16	5,33
	Средняя за две недели:	554,83	23,57	21,40	102,47	711,69	0,31	8,49	75,12	8,39	135,60	367,63	100,28	5,61