

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

_____ " _____ 20__ г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ТРАНД"

/Васнина Ю.С./

_____ " _____ 20__ г.



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв./сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,46	5,63	29,83	0,01	1,26	-	4,22	14,42	13,92	14,17	0,25
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,91	18,34	53,38	434,32	0,28	14,93	201,02	-	281,85	258,67	43,62	1,96
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		21,31	21,252	89,64	638,65	0,34	16,19	201,02	4,672	308,28	306,35	65,83	3,02

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, 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														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	12,9	13,04	7,32	176,55	0,04	0,32	130	0,35	119,68	64,49	12,8	0,53
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		21,22	18,33	109,96	624,23	0,28	0,32	169,40	3,43	249,00	292,53	65,09	3,08

№ рецеп.	Наименование блюда	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	50	0,62	0,94	4,07	40,85	0,02	12,88	-	0	12,88	26,38	18,02	0,33
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/30	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,99	120,33	-	31,25	46,17	17,25	0,68
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	7,86	47,832	218,23	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	МАФФИНЫ	50	2,6	4,6	26,4	157,15	0,2	5,6	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		20,51	17,612	102,972	630,73	0,536	21,47	129,73	1,034	171,75	430,99	222,78	8,812

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,57	15,64	2,34	173,12	0,0875	0,4	28,32	0,24	25,59	82,45	12,03	0,94
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,78	8,84	44,02	251,64	0,03	-	-		18,55	37,99	25,96	0,48
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		18,271	27,625	88,845	633,59	0,3195	0,47	57,679	2,228	186,35	280,86	65,74	3,665

№ рецеп.	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
	1-ая неделя													
	5 день													
	ПР ФРУКТЫ	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	24,15	21,85	18,29	366,85	0,18	9,54	78,20	0,83	41,40	263,35	54,05	2,99
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		28,405	22,802	57,876	587,03	0,334	19,44	78,5	1,282	69,689	308,49	71,507	4,6

№ 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
1-ая неделя														
6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,84	4,13	46,4	0,1	9,46	0,25		16,9	15,32	7,85	0,27
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,1	2,34	120	0,04	1,15	30	0	96,12	72,4	10,51	0,73
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		18,44	17,23	109,11	614,08	0,38	10,61	69,65	3,08	242,34	315,76	70,65	3,55
	Средняя за первую неделю:		21,358	20,809	93,067	621,384	0,366	11,417	117,662	2,622	204,569	322,495	93,600	4,453

№ пп.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	180/5	6,45	9,67	34,53	454,95	0,11	0,85	48,28	0	142,75	212,76	32,12	0,82
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		9,86	10,122	65,16	629,45	0,16	0,85	48,28	0,452	154,76	246,52	40,16	1,63

№ 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														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,57	15,64	2,34	173,12	0,0875	0,4	28,32	0,24	25,59	82,45	12,03	0,94
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		13,88552	20,93081	104,979839	620,797419	0,2822419	0,4	67,71771	3,3238065	154,9113	310,4861	64,32032	3,4869

№ рел.	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													
112	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,57	2,78	15,69	309,00	0,09	6,08	0,00	0,00	29,50	57,73	23,80	1,00
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	-	-	0,24	4,5	14,56	2,4	0,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		7,21	3,832	56,77	632,97	0,17	6,075	0	0,692	46,01	106,045	34,24	2,04

№ рецеп.	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													
	4 день													
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,91	18,34	53,38	434,32	0,28	14,93	201,02	-	281,85	258,67	43,62	1,96
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	КЕКС	50	3,24	9,73	27,14	108,01	0,1	4,3	8,96	0,14	96,4	79,5	13,47	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		22,751	28,315	114,005	701,33	0,513	19,23	210,289	1,97	484,7	449,17	71,29	4,635

№ реп.	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													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	24,15	21,85	18,29	366,85	0,18	9,54	78,20	0,83	41,40	263,35	54,05	2,99
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		27,56	22,302	48,92	541,35	0,234	9,54	78,2	1,282	53,41	297,11	62,09	4,052

№ п/п	Наименование блюд	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														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,1	2,34	120	0,04	1,15	30	0	96,12	72,4	10,51	0,73
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
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	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		17,74	13,39	104,98	567,68	0,28	1,15	69,40	3,08	225,44	300,44	62,80	3,53
	Средняя за вторую неделю:		16,50	16,48	82,47	615,60	0,27	6,21	78,98	1,80	186,54	284,96	55,82	3,23
	Средняя за две недели:		18,93	18,65	87,77	618,49	0,32	8,81	98,32	2,21	195,55	303,73	74,71	3,84

