



Утверждаю
Директор ООО "РАЗДОЛБЕ"
Е.А. Шулина

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	-	30,32	79	16,19	0,7
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,23	11,04	46,08	323,75	0,24	0,00	46,25	0,00	30,52	243,22	162,48	5,47
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	19,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	50	2,50	0,50	22,50	110,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,30
	Итого:	685	17,19	12,03	120,19	684,88	0,33	0,72	46,25	0,82	79,90	330,96	194,44	7,01

№ рел.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
424	БУЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	22,00	159,00	0,06	0,00	2,00	0,00	9,90	35,00	13,70	0,65
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,95	5,06	12,25	124,97	0,1	8,35	4	0	31	97,5	29,21	1,18
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	23,52	141,996	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	50	2,50	0,50	22,50	110,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,30
	Итого:		16,72	12,32	95,27	595,97	0,25	8,38	6,00	0,93	70,90	206,10	60,21	3,07

№ рецепта	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	12,67	6,43	4,94	136,50	0,06	4,85	7,56	0,00	50,78	210,84	63,09	1,10
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	164,70	0,16	21,79	0,00	0,00	44,36	103,91	33,30	1,19
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ИР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	570,00	20,19	12,75	69,72	498,20	0,27	26,67	7,56	0,49	116,38	356,13	106,49	3,08

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,78	7,27	11,07	142,97	0,06	10,77	4	0	54,02	96,13	32,56	1,53
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
410	ВАТРУШКА С ПОВИДОМ	50	3,1	2,07	30,64	154,17	0,06	0,06	12,5	0	10,83	29,72	12,08	0,75
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		12,73	9,90	81,97	494,14	0,17	10,86	16,50	0,49	86,09	167,23	54,74	3,07

№ рецеп.	Наименование блюда	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														
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,05	12,47	13,06	209	0,08	0,72	36,16	0	48,63	75,04	16,47	1,04
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,25	7,69	40,49	260,24	0,07	0,00	37,99	0,00	16,15	49,95	10,83	1,07
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		22,91	20,80	97,73	689,90	0,21	0,75	74,15	0,60	88,02	172,87	38,80	3,01

№ рецеп.	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														
6 день														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,0888	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
173	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,11	12,81	36,73	295,79	0,18	0,94	53,49	0	146,06	229,39	69,13	1,69
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	60	3	0,6	27	132	0,04	-	-	0,32	8,28	38,16	9	0,36
	Итого:		15,82	20,07	90,59	613,39	0,25	1,058	100,69	0,32	276,8	347,15	87,09	2,72
	Средняя за первую неделю:	209,17	17,593	14,645	92,578	596,077	0,247	8,072	41,858	0,607	119,681	263,407	90,294	3,661

№ рел.	Наименование блюда	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													
	1 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,25	7,69	40,49	260,24	0,07	0,00	37,99	0,00	16,15	49,95	10,83	1,07
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,02	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		17,80	16,46	86,27	575,57	0,16	0,44	70,99	0,38	59,04	167,97	36,03	2,43

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
83	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	6,73	10,18	13,53	182,6	0,08	9,65	19,64	0	53,18	34,23	33,89	1,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,40	3,81	20,26	140,27	0,05	0,03	23,61	0	35,28	62,64	15	0,63
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		17,74	14,63	77,97	543,53	0,19	0,06	43,25	0,6	111,7	144,75	60,39	3,29

№ реч.	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														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	-	30,32	79	16,19	0,7
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	164,70	0,16	21,79	0,00	0,00	44,36	103,91	33,30	1,20
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		19,93	18,06	72,21	551,36	0,26	22,50	30,10	0,60	97,92	230,79	60,99	2,80

№ рещ.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
102	СУПІ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	9,47	7,62	16,67	187,47	0,23	5,92	4	0	46,97	129,63	42,01	2,36
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
425	БУЛЮЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,07	8,38	25,28	192,6	0,07	-	-	0	11,16	38,52	15,72	0,72
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,12
	Итого:		16,95	16,46	77,91	557,07	0,34	8,75	4,00	0,44	81,09	204,77	67,33	3,89

№ 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
	2-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6	8,25	92,8	0,02	6,65	0	0	35,45	40,62	20,68	1,32
295	КОГУЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/40	12,06	13,6	14,25	228	0,09	0,79	39,45	0	53,05	81,87	17,97	1,14
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,23	11,04	46,08	323,75	0,24	0,00	46,25	0,00	30,52	243,22	162,48	5,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ПР ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,12
	Итого:		25,64	25,10	96,09	726,75	0,37	0,82	85,70	0,44	103,43	360,11	189,05	7,34

№ рец.	Наименование блюда	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													
	6 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
173	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,43	10,8	43,26	304,57	0,14	0,94	53,5	0	143,28	216,03	43,27	2,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		16,18	17,78	85,80	584,83	0,21	1,06	100,70	0,44	273,74	321,63	57,83	3,39
	Средняя за вторую неделю:		19,04	18,08	82,71	589,85	0,25	5,61	55,79	0,48	121,15	238,34	78,60	3,86
	Средняя за две недели:		18,32	16,36	87,64	592,96	0,25	6,84	48,82	0,54	120,42	250,87	84,45	3,76

