

«Световое»
Директор ООО «Световое» Р. Ибрагимов



Утверждаю
Директор ООО «РАЗДОЛЬЕ»
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 1-4 КЛАССЫ

№ рещ.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, 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	2,2
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,51	11,18	45,56	373,33	0,18	8,16	35,00	0,00	45,11	236,66	67,41	2,33
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:		29,47	12,17	119,67	734,45	0,27	8,88	35,00	0,82	94,49	324,40	99,37	3,87

реци.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	21,96	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	95,23	595,97	0,25	8,38	6,00	0,93	70,90	206,10	60,21	3,07

№ рец.	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	Mg, 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
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:		20,19	12,75	69,72	498,20	0,27	26,67	7,56	0,49	116,38	356,13	106,49	3,08

реци.	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	Mg, 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 ПОВИДЛОМ	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

№ рец.	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	Mg, 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

№ рсц.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-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 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:	0,00	19,640	14,667	92,485	604,339	0,236	9,433	39,983	0,607	122,113	262,314	74,449	3,136

реп.	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	Mg, 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

№ п/п	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	6,27	9,78	12,06	166,88	0,09	8,79	0	0	39,33	87,08	27,85	1,26
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:		17,28	14,23	76,5	527,81	0,2	0,06	23,61	0,6	97,85	197,6	54,35	2,79

реп.	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	Mg, 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	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	1,20
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

№ 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
102	СУП 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	БУЛОЧКА 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

п.п.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,03	7,28	125,1	0,03	9,62	0	0	31,23	43,27	19,52	0,82
295	КОТЛЕТЫ 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

№ рп.	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	Mg, 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:		18,96	18,02	82,46	587,23	0,26	5,61	52,52	0,48	118,84	247,15	77,60	3,77
	Средняя за две недели:		19,30	16,34	87,47	595,78	0,25	7,52	46,25	0,54	120,48	254,73	76,02	3,46