

Утверждаю
И.Шулин



Примерное Десятидневное меню

Для организации горячего питания для льготников
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (СЫРТОНИКИ)

1-ая неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретикул/ г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день														
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	7,5	10,8	29,75	279,23	0,13	10,7	132,28	2,12	90,45	90,87	20,98	1,27
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	532	10,75	11,28	62,81	429,23	0,202	13,53	132,28	2,81	115,25	155,07	39,38	2,73

2 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	45/45	11,05	10,37	3,2	150,3	0,04	1,82	50,49	1	38,04	90,54	13,59	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,032	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	535	22,97	21,03	73,91	600,6	0,204	1,85	84,49	4,42	113,94	228,59	45,54	3,35

3 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 ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
495	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	545	17,9	19,79	74,77	526,88	0,262	6,19	140,55	4,3	263,03	273,56	65,58	3,238

4 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	14,09	16,4	66,58	496,67	0,322	10,98	131,56	2,62	216,43	246,35	71,16	2,94

№ рецеп.	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														
5 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	13,4	14,89	21,6	318,7	0,14	8,1	137,69	0	189,2	133,3	17,8	0,045
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	490	18,08	19,17	67,52	543,5	0,246	19,02	147,69	2,76	263,7	237,5	69	3,305

6 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	15,99	17,29	60,85	462,9	0,202	12,83	140	5,71	204,63	200,88	35,39	2,07
	Средняя за первую неделю:	527,83	16,63	17,49	67,74	509,96	0,24	10,73	129,43	3,77	196,16	223,66	54,34	2,94

2-ая неделя														
1 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
279	ПЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧЕНВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	545	17,8	16,24	76,68	520,22	0,292	12,35	140,55	2,68	257,21	280,83	64,79	2,848

2 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	16,81	19,57	56,23	502,94	0,212	10,93	161,56	8,33	221,72	184,53	47,38	1,87

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
291	ШОЛ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	500	16,69	18,96	75,02	523,46	0,226	13,46	150	2,76	242,6	225,5	60,14	3,72

4 день														
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	13,4	14,89	21,6	318,7	0,14	8,1	137,69	0	189,2	133,3	17,8	0,045
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,032	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	487	19,65	19,29	84,42	634,7	0,244	10,93	141,69	2,57	225,6	233,5	44,2	2,345

5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07
203	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	545	17,32	15,65	53,02	507,32	0,222	11,24	170	3,86	221,86	202	36,08	1,86

6 день														
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
171	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	485	17,48	19,46	73,36	524,4	0,242	0,84	172,31	3,67	260,49	216,08	60,29	2,59
	Средняя за вторую неделю:	519,50	17,63	18,20	69,79	535,51	0,24	9,96	156,02	3,98	238,25	223,74	52,15	2,54
	Средняя за две недели:	523,67	17,13	17,84	68,76	522,74	0,24	10,35	142,72	3,87	217,21	223,70	53,24	2,74