



Е.А. Шулина  
20\_\_ г

## Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов в  
Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Нурлат Республики  
Татарстан с 1 марта 2021 учебного года

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КЛАССЫ С-11**

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, бг, г	Калорийнос тп, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
295	КОТЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>16,544</b>	<b>12,992</b>	<b>78,07</b>	<b>457,19</b>	<b>0,299</b>	<b>0,53</b>	<b>26,3</b>	<b>0,342</b>	<b>59,98</b>	<b>291,84</b>	<b>158,62</b>	<b>6,449</b>

№ рел.	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	12,92	12,05	15,63	223,2	2,02	11,65	15,02	-	37,85	111,29	39,81	1,97
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>15,461</b>	<b>12,415</b>	<b>49,445</b>	<b>374,53</b>	<b>2,056</b>	<b>11,65</b>	<b>36,02</b>	<b>0,328</b>	<b>45,06</b>	<b>137,01</b>	<b>45,61</b>	<b>2,607</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г	Калорийность Б, 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														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	10,224	13,23	6,86	119,27	0,04	0,296	24	0,328	17,2	60,464	12	0,496
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		18,365	18,063	75,925	485,6	0,163	0,296	45	1,472	40,967	133,193	26,279	2,002

№ 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	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>15,88</b>	<b>16,02</b>	<b>63,69</b>	<b>484,79</b>	<b>0,262</b>	<b>19,74</b>	<b>14,8</b>	<b>0,328</b>	<b>205,87</b>	<b>298,165</b>	<b>70,18</b>	<b>2,772</b>



№ рен.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
265	ПШОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/30	19,788	20,268	31,224	386,4	0,072	1,536	-	3,612	17,076	240,168	47,148	3,18
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,392	20,64	65,249	539,73	0,111	4,336	0	3,954	27,086	267,428	53,788	3,859

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	6,135	4,575	21,105	195	0,15	17,98	12	-	33,195	84,69	28,665	1,215
295	КОГЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,115</b>	<b>15,265</b>	<b>64,245</b>	<b>513,63</b>	<b>0,286</b>	<b>19,75</b>	<b>38,3</b>	<b>0,328</b>	<b>193,325</b>	<b>251,29</b>	<b>60,745</b>	<b>2,947</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	10,224	13,23	6,86	119,27	0,04	0,296	24	0,328	17,2	60,464	12	0,496
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>17,928</b>	<b>18,07</b>	<b>64,07</b>	<b>459,6</b>	<b>0,166</b>	<b>0,296</b>	<b>45</b>	<b>1,486</b>	<b>43,767</b>	<b>134,733</b>	<b>27,119</b>	<b>2,044</b>



№ реч.	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														
3 день														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		16,481	12,985	83,175	455,19	0,296	0,53	47,3	0,328	57,18	290,3	157,78	6,407

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
	<b>4 день</b>													
291	ПУЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	15,252	9,42	32,16	274,8	0,096	5,424	17,52	-	41,712	157,8	48,636	1,776
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,293</b>	<b>9,785</b>	<b>72,725</b>	<b>454,13</b>	<b>0,132</b>	<b>5,424</b>	<b>17,52</b>	<b>0,328</b>	<b>48,922</b>	<b>183,52</b>	<b>54,436</b>	<b>2,413</b>

№ реч.	Наименование блюд	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													
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	4,4	4,2	0,36	91,11	0,01	-	-	0,22	11,11	61,78	6,67	0,8
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		12,001	13,365	54,615	381,67	0,186	18,16	21	0,548	55,295	174,095	40,22	2,447