

С 01.01.25г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ГРАНД»

А.И.Шулин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025 год

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

1-ая неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,01	17,25	34,27	297,09	0,25	5	218,5	-	227,61	211,16	25,79	1,19
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	620	20,61	19,77	93,85	637,56	0,35	15,73	218,5	0,8	288,23	290,68	62,35	3,608

2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	5,8	0	2,7	26,97	44,1	20	0,2
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	9,97	8,5	7,9	152,4	0,08	4,78	151,13	0,33	91,3	70,14	25,22	1,8
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	655	22,291	22,635	94,865	677,37	0,33	14,48	189,239	5,53	244,26	299,82	74,32	4,18

3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,94	11,76	11,78	117,78	0,08	2,33	150,89	-	60,22	58,45	5,6	1,3
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,72	6,52	22,62	245,64	0,04	2,04	43,2	0,34	56,7	70,44	25,38	0,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	650	19,921	19,305	95,105	659,09	0,31	14,37	194,399	2,14	245,51	276,47	60,08	3,6

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	0,2	86,65	-	122,03	156,138	20,315	0,6
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	10,5	27,96	195	0,03	1,02	95,2	0,9	134,52	56,64	18,36	0,94
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	662	21,59	18,57	92,73	591,92	0,28	14,05	181,85	3,2	298,89	273,258	60,175	3,62

№ 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														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	6	4,22	50,67	0,11	5,44	82,11	0,28	181,89	126,78	13,44	1,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	0,1	3,06	65,8	0,02	0	22,1	1,88	31,6	36	8	0,04
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		605	21,68	24,98	89,89	670,3	0,296	15,85	142,01	5,34	290,25	306,26	69,72	4,318

6 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,6	18,38	34,25	330,8	0,125	11,6	218,25	-	160,1	118,3	24,66	2,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		620	21,691	19,095	94,555	657,17	0,335	14,97	218,559	1,6	296,46	295,65	74,81	4,09
Средняя за первую неделю:		635,33	21,30	20,73	93,50	648,90	0,32	14,91	190,76	3,10	277,27	290,36	66,91	3,90

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	6,9	9,8	1,05	150,73	0,18	2,45	158,97	0,58	114,27	170,02	19,95	0,4
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	10,5	27,96	195	0,03	1,02	95,2	0,9	134,52	56,64	18,36	0,94
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		655	22,46	22,82	88,59	686,2	0,31	14,2	254,17	2,28	309,41	306,18	74,87	3,758

2 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	12,43	70,5	-	58,3	28,3	26,75	1,23
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	0,2	86,65	-	122,03	126,138	20,315	0,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	53,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		655	18,48	21,64	89,7	593,62	0,31	16,58	194,95	1,5	259,27	254,318	66,165	3,73

№ п/п	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														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	5,8	0	2,7	26,97	44,1	20	0,2
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,6	18,38	34,25	330,8	0,125	11,6	218,25	-	160,1	118,3	24,66	2,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	620	21,861	21,775	92,755	670,47	0,305	17,4	218,559	4,3	299,66	298,98	64,76	3,62

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	6,97	10,78	1,08	141,22	0,06	3,5	123	1,47	33,6	81,27	17,01	0,67
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	10,5	27,96	195	0,03	1,02	95,2	0,9	134,52	56,64	18,36	0,94
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	655	22,191	22,305	89,745	631,89	0,28	14,52	218,509	4,17	296,71	285,49	64,47	3,63

5 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	6	4,22	50,67	0,11	5,44	82,11	0,28	181,89	126,78	13,44	1,2
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180/5	9	11,94	30,25	207,84	0,07	0,12	110,64	0,9	38,4	92,2	21,1	0,012
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	655	21,18	20,46	94,05	598,98	0,28	16,29	192,75	1,98	280,91	298,5	71,1	3,63

6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
174	КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	220/5	15,95	19,58	27,39	290,07	0,11	13,22	191,28	-	129,25	112,02	22,51	2,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	575	22,041	20,295	87,695	616,44	0,32	16,59	191,589	1,6	265,61	289,37	72,66	3,64
	Средняя за вторую неделю:	635,83	21,37	21,55	90,42	632,93	0,30	15,93	211,75	2,64	285,26	288,81	69,00	3,67
	Средняя за две недели:	635,58	21,33	21,14	91,96	640,92	0,31	15,42	201,26	2,87	281,26	289,58	67,96	3,79