

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Шулин А.И./



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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное 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-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
291	ШОЛ 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														
3	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ (УРОЖАЙ 2025г)	100	1,2	2,67	6	85	0,03	7,08	0	2,67	33	21	12	0,17
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	22,091	22,535	93,265	671,37	0,34	15,76	189,239	5,5	250,29	276,72	66,32	4,15
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
225	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,63	6,91	22,2	183,06	0,04	2,41	29	0,35	91,62	75,84	26,52	0,3
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	21,831	19,695	94,685	596,51	0,31	14,74	180,199	2,15	280,43	281,87	61,22	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
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

№ реч.	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 ХАЛИЛЬ 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:		655	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
5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (УРОЖАЙ 2025г)	100	1	2,67	8	86	0	11,3	0	3,5	0,17	0,03	23,3	1,63
291	ПЛОВ 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
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:		610	23,19	23,25	93,18	652,56	0,41	17,50	271,36	5,15	384,37	369,47	72,69	3,79
Средняя за первую неделю:		642,83	21,83	21,47	92,93	636,70	0,33	15,61	197,19	3,69	298,74	299,71	65,41	3,85

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	КОТЛЕТЫ 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	14,12	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
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1,68	5,04	6,56	78,4	0,056	8,48	0	2,24	12	36,8	15,2	0,56
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:		645	21,16	26,13	89,79	632,42	0,35	13,83	177	3,79	256,97	284,518	58,115	3,11

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (УРОЖАЙ 2025г)	100	1	2,67	8	86	0	11,3	0	3,5	0,17	0,03	23,3	1,63
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
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	20,871	20,545	93,175	631,76	0,41	16,3	218,809	5,1	340,37	347,77	69,19	3,74

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 ГРЕЧЕВАЯ 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 ХАЛЯДЬ 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
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	18,24	19,26	92,26	576,44	0,28	20,07	119,91	1,98	255,91	255,3	59	4,878

6 день														
3	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ (УРОЖАЙ 2025г)	100	1,2	2,67	6	85	0,03	7,08	0	2,67	33	21	12	0,17
174	КАША ВЯЗАЯ 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:		595	22,01	22,88	84,30	623,74	0,30	20,30	191,59	4,27	274,84	269,60	54,61	3,14
Средняя за вторую неделю:		637,50	21,16	22,32	89,64	630,41	0,32	16,54	196,66	3,60	289,04	291,48	63,38	3,71
Средняя за две недели:		640,17	21,49	21,89	91,29	633,56	0,33	16,07	196,93	3,64	293,89	295,59	64,39	3,78