

Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	13,8	27,414	237,67	0,2	4	174,8	-	182,09	168,93	19,03	0,75
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	550	16,35	16,14	78,574	532,47	0,287	14,73	174,8	0,638	239,33	235,59	52,69	2,998

2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	4,22	0	1,62	16,18	39	12	0,12
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	8,97	8,01	7,12	142,56	0,07	4,48	136,02	0,3	87,57	67,14	24,5	1,02
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	555	18,961	19,065	80,715	573,36	0,289	12	167,829	4,108	224,96	274,86	61,2	2,94

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	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	5,04	0,85
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	18,85	209,7	0,032	1,7	36	0,285	47,25	63,7	21,15	0,204
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	590	16,816	16,855	81,735	565,7	0,277	13,8	172,109	1,923	226,66	252,823	52,39	2,904

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	126,138	20,315	0,6
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	612	18,67	16,29	79,65	513,75	0,257	13,83	164,15	2,888	273,09	220,958	51,715	2,96

№ рец.	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														
5 день														
14	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	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	70,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,7
203	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		545	19,25	22,41	79,14	607,46	0,263	13,81	123,9	4,998	267,28	276,72	59,48	3,438

6 день														
45	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	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	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,8	16,3	31,4	310,2	0,1	10,77	174,6	-	149,6	102,93	22,93	1,61
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	19,141	16,801	80,775	562,22	0,277	12,79	174,909	1,438	274,27	258,31	61,76	2,76
Средняя за первую неделю:		560,33	18,20	17,93	80,10	559,16	0,28	13,49	162,95	2,67	250,93	253,21	56,54	3,00

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	60/30	6,47	9	0,9	129,2	0,15	2,1	136,26	0,5	104,8	160,3	17,1	0,1
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	19,11	19,74	75,36	586,5	0,257	13,63	213,76	1,888	274,14	274,16	63,56	2,798

2 день														
СЫР ПОРЦИЯМИ		20	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	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	9,26	42,3	-	34,98	16,98	16,05	0,74
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	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	53,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		565	16,18	18,37	76,78	511,69	0,277	12,81	160,45	1,188	231,17	226,138	51,065	2,86

№ 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														
3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	4,22	0	1,62	16,18	39	12	0,12
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,8	16,3	31,4	310,2	0,1	10,77	174,6	-	149,6	102,93	22,93	1,61
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	510	19,241	18,405	78,445	567,8	0,259	14,99	174,909	3,058	274,99	265,65	52,13	2,48

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	60/30	6,27	9,7	0,97	127,1	0,05	2,8	111	1,26	30,23	74,8	14,58	0,6
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	37,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	595	18,571	18,945	76,555	539,6	0,247	13,6	148,809	3,648	267,54	256,72	53,58	2,9

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	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	70,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,7
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	7,5	9,95	26,55	173,2	0,06	0,1	92,2	0,75	32	85	17,5	0,01
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	595	17,76	17,69	81,51	513,6	0,247	14,83	162,5	1,638	252,94	265,76	58,76	2,958

6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	14,5	17,8	24,9	263,7	0,1	12,02	173,89	-	117,5	101,84	20,46	1,5
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	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	515	18,841	18,301	74,275	515,72	0,277	14,04	174,199	1,438	242,17	257,22	59,29	2,65
	Средняя за вторую неделю:	562,50	18,28	18,58	77,15	539,15	0,26	13,98	172,44	2,14	257,16	257,61	56,40	2,77
	Средняя за две недели:	561,42	18,24	18,25	78,63	549,16	0,27	13,74	167,69	2,40	254,05	255,41	56,47	2,89

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2725A0368C78CC0FC970B0A8B092E86C
Отпечаток сертификата:
5B30B0A3EA741A8050149BD68B9B483A944705EC
Владелец: Нуртдинова Эльвира Робертовна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСАБАЙ-
ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"
Действителен с 07.08.2024 по 31.10.2025
Дата подписания: 23.12.2024 20:41 (+03:00)
Номер извещения: 0111300039724000031

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
02D427D2007FB1C18C44D26FB76F7DA14C
Отпечаток сертификата:
F76BD72715D42636C3863165C03E0F4D4C082D0B
Владелец: Шулин Александр Ильич
Организация: ООО "ГРАНД"
Действителен с 29.05.2024 по 29.08.2025
Дата подписания: 17.12.2024 11:52 (+03:00)
Номер извещения: 0111300039724000031