

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 2024 год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинолу г	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
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	0,43	-	-	24,97	28,3	15,08	0,47
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	14,01	16,19	29,27	275,4	0,23	4,5	218,5	-	159	178,66	22,8	0,9
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:		720	20,93	21,96	95,32	676,27	0,35	15,66	218,5	0,8	244,59	286,48	74,44	3,788
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
279	ТЕФЕЛИ 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	17,38	189,239	5,53	298,62	299,82	74,32	4,013
3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
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	0,53	1,28
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:		660	22,241	22,005	95,105	679,89	0,314	15,57	194,599	2,19	289,51	298,17	68,51	3,63
4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	8	86,65	-	122,03	156,138	20,315	1,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,84
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:		672	22,5	20,95	95,66	678,62	0,29	16,74	181,65	3,01	299,06	299,028	74,825	3,71

№ п/п	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
1-я неделя	5 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,1	5,5	73	0,03	8,1	0	2,4	34	29,5	18	0,93
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	5,9	4,22	50,67	0,11	4,2	133,67	0,28	171,89	116,78	8,44	0,22
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:		695	22,04	22,96	91,02	668,24	0,3	16,93	193,57	6,06	295,51	299,8	71	3,768
6 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	17,1	21,8	34,25	380,5	0,125	6,09	218,25	-	170,2	148,3	42,41	1,6
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	22,361	22,825	94,955	676,17	0,315	16,09	218,559	1,8	298,79	295,88	71,51	3,62
Средняя за первую неделю:		670,33	22,06	22,22	94,49	676,09	0,32	16,40	199,35	3,23	287,68	296,53	72,43	3,75
2-я 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	14,54	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	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,84
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	23	91,79	676,2	0,3	15,72	213,97	2,28	299,41	299,18	68,47	3,658
2 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	0,43	-	-	24,97	28,3	15,08	0,47
367	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	10,06	8,2	8,11	172,44	0,08	9,67	158,67	-	148,82	84,3	25,76	0,99
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	22,301	22,815	93,945	666,81	0,33	14	196,779	2,5	299,78	298,18	69,94	3,64

№ 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														
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	8	86,65	-	122,03	156,138	20,315	1,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,44	30,96	212,04	0,036	0	102,36	36,54	1,64	10,74	8,81	0
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	3,4	5,8	0	2,02
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:		660	19,2	19,56	93,33	671,76	0,28	17,95	189,21	39,89	264,54	283,558	72,725	3,923
4 день														
338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ														
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/30	11,4	15,05	11,04	138,28	0,06	3,5	159,83	1,47	113,94	81,27	17,01	1,32
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	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
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого:		650	22,381	22,595	94,365	679,59	0,29	15,54	203,339	3,61	299,23	299,29	71,49	3,62
5 день														
62 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ														
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯДЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	50/50	6,58	5,9	4,22	50,67	0,11	4,2	133,67	0,28	171,89	116,78	8,44	0,22
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого:		655	19,07	18,85	91,86	607,14	0,3	12,2	171,47	1,78	253,68	275,07	75,05	3,468
6 день														
338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ														
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
175	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	100	1,2	4,1	5,5	73	0,03	8,1	0	2,4	34	29,5	18	0,93
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	220/5	16,03	17,5	27,6	300,7	0,13	0,01	217,36	-	136,38	122,3	26,33	0,7
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого:		695	22,491	22,625	93,805	669,37	0,35	18,11	217,669	4,2	298,97	299,38	73,43	3,65
Средняя за вторую неделю:		661,67	21,32	21,57	93,18	661,81	0,31	15,59	198,74	9,04	285,94	292,44	71,85	3,66
Средняя за две недели:		666,00	21,69	21,90	93,84	668,95	0,31	15,99	199,05	6,14	286,81	294,49	72,14	3,71