

Утверждаю

Шушина



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	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 день														
45	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,53	17,44	45,56	373,34	0,19	8,16	35	0,69	45,11	236,66	67,41	2,34
349	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	518	22,46	20,32	112,25	694,98	0,349	19,15	35	7,48	111,77	390,18	124,52	5,41
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	8,87	6,71	10,82	122,24	0,07	0,62	32,63	0,3	23,36	101,37	14,09	1,58
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	563	22,14	18,48	92,96	637,12	0,283	4,64	68,63	4,2	90,24	288,99	68,77	5,77
3 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
234	ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,27	7,81	13,3	160	0,07	0,94	20	3,47	60,78	136,7	47,09	1,13
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,39	9,05	45,67	281,33	0,04	0	46,5	0,22	19,81	95,77	32,42	0,68
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	558	20,03	25,03	104,79	768,95	0,273	2,99	106,5	13,09	128,75	383,03	133,14	4,6
4 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЬВЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,12	14,8	4,2	152,6	0,045	0,5	0	0,3	25,6	78,2	9,3	1,23
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180/5	8,21	11,03	47,08	320,4	0,22	0	48	0,28	34,14	168,01	60,23	1,98
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	623	20,72	32,71	94,45	760,66	0,428	6,31	48	4,53	108,78	388,07	113,25	6,08

№ 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														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,59	12,54	162,67	0,08	1,53	19,73	3,65	68,07	130,53	21,71	0,67
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	563	22,62	18,77	117,61	730,91	0,309	12,52	55,73	11,47	150,03	331,39	89,08	4,77

6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,96	9,31	46,57	302,26	0,14	0	46,5	0,996	41,95	181,9	42,61	3,08
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	573	26,29	23,9	93,84	723,54	0,333	6,11	84	4,846	133,4	415,71	102,13	7,25
	Средняя за первую неделю:	566,33	22,38	23,20	102,65	719,36	0,33	8,62	66,31	7,60	120,50	366,23	105,15	5,65

2-ая неделя

1 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,12	14,8	4,2	152,6	0,045	0,5	0	0,3	25,6	78,2	9,3	1,23
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,39	9,05	45,67	281,33	0,04	0	46,5	0,22	19,81	95,77	32,42	0,68
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	615	17,39	24,84	119,57	768,35	0,264	3,25	46,5	10,32	112,55	342,17	111,41	5,1

2 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0	2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,27	7,81	13,3	160	0,07	0,94	20	3,47	60,78	136,7	47,09	1,13
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	573	22,54	21,99	94,85	694,26	0,303	6,75	56	8,45	125,12	325,9	101,07	5,03

№ рецеп.	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
2-ая неделя														
3 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
291	ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,53	17,44	45,56	373,34	0,19	8,16	35	0,69	45,11	236,66	67,41	2,34
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	543	21,87	20,25	88,24	622,18	0,333	18,45	35	6,97	90,39	369,54	108,46	4,99

4 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
289	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16	13,21	40,71	267,14	0,13	16,71	30	2,88	40,84	195,86	51,43	2,61
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	580	22,98	17,75	108,48	608,22	0,289	21,43	30	6,26	113,8	356,78	111,91	6,19

5 день														
15	БЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,59	12,54	162,67	0,08	1,53	19,73	3,65	68,07	130,53	21,71	0,67
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6	0,07	0	36	1,03	15,3	47,34	10,26	1,03
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	563	24,3	19,76	96,61	706,89	0,318	3,65	81,73	14,02	217,13	375,43	89,1	4,57

6 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,08	6,44	44,02	251,64	0,04	0	0	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	568	22,36	19,37	90,21	653,48	0,233	12,38	37,5	7,6	86,79	299,55	75,76	4,3
	Средняя за вторую неделю:	573,67	21,91	20,66	99,66	675,56	0,29	10,99	47,79	8,94	124,30	344,90	99,62	5,03
	Средняя за две недели:	570,00	22,14	21,93	101,16	697,46	0,31	9,80	57,05	8,27	122,40	355,56	102,38	5,34