



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ТРАНД"
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

1-й НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г			Жиры, г			Углевод ы, г			Калорийное сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, ретинолу г	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			г	г	г	г	г	г	г	г	г									
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	ПУЛОВ 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 БЕЛЫЙ	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	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 БЕЛЫЙ	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																				
15	БЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05						
234	БЫТОЧКИ 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						
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЦА С МАСЛОМ	180/5	6,34	7,14	33,04	290,36	0,072	13,2	45,72	0,276	34,14	80,76	36,24	1,56						
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 БЕЛЫЙ	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:		565	22,461	22,225	95,725	677,61	0,316	16,73	197,119	1,926	250,95	297,49	70,37	3,81						

4 день																				
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,03	0,09	8,4	77,7	0,05	4,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67						
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	12,03	4,591	97,25	0,1	8	126,65	-	12,03	56,13	7,3	1,8						
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						
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 БЕЛЫЙ	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	22,351	18,685	95,056	608,62	0,33	14,91	181,959	2,5	272,91	283,12	69,41	4,23						

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное 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													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЬДЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	5,9	4,22	50,67	0,11	4,2	153,67	0,28	171,89	116,78	8,39	0,36
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	2,06	65,8	0,03	0	22,1	1,88	31,6	36	15,05	0,04
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	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	20,84	18,86	84,52	595,24	0,28	8,83	213,57	3,66	261,51	270,3	60	2,978

	6 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,6	1,38	5,5	73	0,03	11,37	0	2,4	24,67	25	16	0,93
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16,1	20,9	34,25	358,33	0,125	6,09	218,25	-	162,2	138,3	38,41	1,8
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 БЕЛЫЙ	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	21,561	22,905	90,655	680	0,315	17,46	218,559	4	299,46	299,88	74,51	3,65
	Средняя за первую неделю:	635,00	21,74	21,21	92,69	652,52	0,32	15,16	203,16	3,07	271,34	289,52	70,51	3,74

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	14,54	1,05	150,73	0,18	2,45	158,97	0,58	114,27	170,02	19,95	0,4
171	КАША ТРЕЧЕВЯЯ 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 БЕЛЫЙ	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
239	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,3	9,54	162,67	0,08	11,53	142,5	3,65	98,07	60,53	21,71	1,6
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
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 БЕЛЫЙ	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	21,051	22,915	95,375	657,04	0,33	15,86	180,609	6,15	249,03	274,41	65,89	4,25

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3	Завень	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	200/50	14,01	16,19	29,27	275,4	0,23	4,5	218,5	-	159	178,66	22,8	0,9
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
484	КФСЕЛЬ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
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	19,95	19,58	81,05	587,07	0,31	16,21	218,5	3,3	255,87	273,64	60,1	3,653

4 день														
347	КОГЕЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	7,56	13,73	2,33	141,22	0,11	11,46	135,56	1,4	33,33	83,11	28,31	1,9
171	КАША ТРЕХНЕВАЯ 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
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 БЕЛЫЙ	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:		555	22,381	20,295	84,395	574,89	0,29	14	190,869	3,9	270,44	269,33	60,37	3,66

5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОЖКОВИ	100	1,03	0,09	8,4	77,7	0,05	4,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЫЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	5,9	4,22	50,67	0,11	4,2	153,67	0,28	171,89	116,78	8,39	0,36
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 БЕЛЫЙ	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	18,87	18,85	90,86	607,14	0,3	13,2	191,47	1,78	253,68	275,07	75	3,608

6 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	12,03	4,591	97,25	0,1	8	126,65	-	12,03	56,13	7,3	1,8
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,98	0,6	34,32	216,84	0,02	6,6	15,84	0,34	145,64	74,4	32,76	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 БЕЛЫЙ	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:		565	19,421	20,505	89,946	628,76	0,28	14,6	182,799	1,95	272,66	270,11	60,16	3,79
Средняя за вторую неделю:		617,50	20,69	20,86	88,90	621,85	0,30	14,93	196,37	3,23	266,85	276,96	65,00	3,77
Средняя за две недели:		626,25	21,21	21,03	90,80	637,18	0,31	15,05	199,76	3,15	269,09	283,24	67,75	3,76