

Утверждаю

Шулина



## 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 5-11 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су г	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>1 день</b>															
45	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧУДАННОЙ 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	ПЛОВ 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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>22,46</b>	<b>20,32</b>	<b>112,25</b>	<b>694,98</b>	<b>0,349</b>	<b>19,15</b>	<b>35</b>	<b>7,48</b>	<b>111,77</b>	<b>390,18</b>	<b>124,52</b>	<b>5,41</b>	
<b>2 день</b>															
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	
	<b>Итого:</b>		<b>22,14</b>	<b>18,48</b>	<b>92,96</b>	<b>637,12</b>	<b>0,283</b>	<b>4,64</b>	<b>68,63</b>	<b>4,2</b>	<b>90,24</b>	<b>288,99</b>	<b>68,77</b>	<b>5,77</b>	
<b>3 день</b>															
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	
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	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,88</b>	<b>32,02</b>	<b>95,69</b>	<b>761,55</b>	<b>0,248</b>	<b>2,55</b>	<b>86,5</b>	<b>9,92</b>	<b>93,57</b>	<b>324,53</b>	<b>95,35</b>	<b>4,7</b>	
<b>4 день</b>															
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	
289	РАГУ 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	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>20,09</b>	<b>83,88</b>	<b>554,8</b>	<b>0,293</b>	<b>22,52</b>	<b>30</b>	<b>6,83</b>	<b>89,88</b>	<b>337,72</b>	<b>95,15</b>	<b>5,48</b>	

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод кг, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,62</b>	<b>18,77</b>	<b>117,61</b>	<b>730,91</b>	<b>0,309</b>	<b>12,52</b>	<b>55,73</b>	<b>11,47</b>	<b>150,03</b>	<b>331,39</b>	<b>89,08</b>	<b>4,77</b>

<b>6 день</b>														
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
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
312	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	-	1	44,38	103,92	33,3	1,21
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
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>20,35</b>	<b>71,8</b>	<b>585,98</b>	<b>0,363</b>	<b>27,9</b>	<b>37,5</b>	<b>4,85</b>	<b>135,83</b>	<b>337,73</b>	<b>92,82</b>	<b>5,38</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>21,415</b>	<b>21,672</b>	<b>95,698</b>	<b>660,890</b>	<b>0,308</b>	<b>14,880</b>	<b>52,227</b>	<b>7,458</b>	<b>111,887</b>	<b>335,090</b>	<b>94,282</b>	<b>5,252</b>

**2-ая неделя**

<b>1 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>17,39</b>	<b>24,84</b>	<b>119,57</b>	<b>768,35</b>	<b>0,264</b>	<b>3,25</b>	<b>46,5</b>	<b>10,32</b>	<b>112,55</b>	<b>342,17</b>	<b>111,41</b>	<b>5,1</b>

<b>2 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,54</b>	<b>21,99</b>	<b>94,85</b>	<b>694,26</b>	<b>0,303</b>	<b>6,75</b>	<b>56</b>	<b>8,45</b>	<b>125,12</b>	<b>325,9</b>	<b>101,07</b>	<b>5,03</b>

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,87</b>	<b>20,25</b>	<b>88,24</b>	<b>622,18</b>	<b>0,333</b>	<b>18,45</b>	<b>35</b>	<b>6,97</b>	<b>90,39</b>	<b>369,54</b>	<b>108,46</b>	<b>4,99</b>

<b>4 день</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫХ 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
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	11,3	13,57	10,64	209,57	0,1	0,03	39	1	48,03	100,44	15,53	1,43
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	-	1	44,38	103,92	33,3	1,21
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,95</b>	<b>23,87</b>	<b>102,94</b>	<b>715,35</b>	<b>0,429</b>	<b>26,54</b>	<b>39</b>	<b>5,38</b>	<b>165,37</b>	<b>365,28</b>	<b>109,31</b>	<b>6,22</b>

<b>5 день</b>														
15	СЫР ПОРЦИЙМИ	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,3</b>	<b>19,76</b>	<b>96,61</b>	<b>706,89</b>	<b>0,318</b>	<b>3,65</b>	<b>81,73</b>	<b>14,02</b>	<b>217,13</b>	<b>375,43</b>	<b>89,1</b>	<b>4,57</b>

<b>6 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,36</b>	<b>19,37</b>	<b>90,21</b>	<b>653,48</b>	<b>0,233</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,6</b>	<b>86,79</b>	<b>299,55</b>	<b>75,76</b>	<b>4,3</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>21,74</b>	<b>21,68</b>	<b>98,74</b>	<b>693,42</b>	<b>0,31</b>	<b>11,84</b>	<b>49,29</b>	<b>8,79</b>	<b>132,89</b>	<b>346,31</b>	<b>99,19</b>	<b>5,04</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>21,58</b>	<b>21,68</b>	<b>97,22</b>	<b>677,15</b>	<b>0,31</b>	<b>13,36</b>	<b>50,76</b>	<b>8,12</b>	<b>122,39</b>	<b>340,70</b>	<b>96,73</b>	<b>5,14</b>