

Примерное двенадцатидневное меню

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



ПОДПИСАНО:
"ГРАНД"
И. Шулгин

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/кг/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,01	17,6	34,3	321,01	0,25	5	218,5	-	201,11	202,6	33,8	1,2
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:		620	20,61	20,12	93,88	661,48	0,35	15,73	218,5	0,8	261,73	282,12	70,36	3,618
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
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	15,71	19,42	29,52	306,68	0,11	8,5	193	0,57	88,55	98,5	30,68	2,85
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:		640	21,971	22,815	88,025	646,35	0,29	17,2	193,309	4,87	282,47	279,18	70,78	3,803
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	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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,34	7,14	20,64	240,36	0,012	2,4	45,72	0,276	82,14	89,76	36,24	0,32
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	20,541	19,925	93,125	653,81	0,282	14,73	196,919	2,076	270,95	295,79	65,87	3,62
4 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	0,94
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:		555	21,321	19,595	86,656	600,92	0,28	15,04	181,959	2,5	269,14	282,35	65,36	3,66

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	3,25	0,13	66	-	1,5	4	0,01	0,24	0,3	15,5	0,002
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЙЛЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,8	6	4,22	50,67	0,16	8,5	153,67	0,28	215,22	136,5	8,3	1,08
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 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:		565	20,14	22,11	82,59	595,44	0,3	14,63	195,47	1,79	273,48	254,32	60,36	3,66

6 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
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16,1	20,9	34,25	338,33	0,125	12,84	218,25	-	162,2	118,3	24,03	2,08
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	21,991	21,615	93,555	664,7	0,335	17,21	218,559	1,6	298,56	295,65	74,18	3,67
Средняя за первую неделю:		609,17	21,10	21,03	89,64	637,12	0,31	15,76	200,79	2,27	276,06	281,57	67,82	3,67

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	КОГТЕТЫ 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 РАССЫПАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,94
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	3,758

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	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,3	9,54	162,67	0,08	10,5	142,5	3,65	98,07	60,53	21,71	1,08
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	21,051	22,915	95,375	657,04	0,33	14,83	180,609	6,15	249,03	274,41	65,89	3,73

№ реч.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 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
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,01	17,6	34,3	321,01	0,25	5	218,5	-	201,11	202,6	33,8	1,2
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
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	20,95	20,99	86,08	632,68	0,33	16,71	218,5	3,3	297,98	297,58	71,1	3,953

4 день														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	16,6	21,4	39,2	398,36	0,14	14,1	215,5	0,87	171,4	148,8	42,5	2,8
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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,026	-	-	0,21	5,52	25,44	6	0,24
Итого:		550	21,961	22,125	94,605	669,03	0,306	14,1	215,809	2,52	285,37	291,74	64,1	3,78

5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	100	1,03	0,09	8,4	77,7	0,05	4,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
243	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	50/50	8,8	6	4,22	50,67	0,16	8,5	153,67	0,28	215,22	136,5	8,3	1,08
203	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
349	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	21,09	18,95	90,86	607,14	0,35	17,5	191,47	1,78	297,01	294,79	74,91	4,328

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,98	7,48	34,32	216,84	0,02	3	57,61	0,34	145,64	38,4	12,96	0,92
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:		555	19,341	21,135	89,816	632,76	0,28	15,5	184,569	1,94	290,26	271,11	66,36	3,64
Средняя за вторую неделю:		615,00	21,14	21,52	91,42	645,81	0,32	15,73	200,82	3,00	286,51	288,14	68,47	3,86
Средняя за две недели:		612,08	21,12	21,27	90,53	641,46	0,31	15,74	200,80	2,63	281,28	284,85	68,15	3,77