

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" _____ " _____ 20__ г.

Примерное двенадцатидневное меню

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



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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	3,488	4,457	5,483	61,600	0,023	6,708	33,892	49,967	77,910	15,343	0,830
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	46,060	415,495	0,180	7,360	167,670	223,220	148,125	33,930	1,200
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		565	21,586	22,692	89,523	650,495	0,286	16,898	201,562	299,987	296,735	69,073	3,600
2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,540	11,720	7,324	96,770	0,044	9,640	142,290	177,560	115,560	13,920	0,820
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,278	6,760	12,144	152,420	0,145	5,620	36,880	48,370	46,560	24,580	1,100
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		558	18,128	20,920	87,248	566,990	0,304	15,290	181,570	254,030	251,220	60,900	3,680
3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЫЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,470	7,870	41,430	266,170	0,080	0,000	49,830	16,530	51,090	18,110	0,020
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		653	21,070	21,680	94,060	653,970	0,320	15,000	195,630	277,730	286,990	72,210	3,010
4 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	3,36	4,40	5,46	61,45	0,02	6,93	33,88	42,89	67,85	15,29	0,84
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/50	13,820	17,480	46,320	415,500	0,200	9,180	162,380	213,280	148,180	34,100	1,620
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		558	21,130	22,436	89,560	648,346	0,306	16,140	196,260	279,870	285,130	68,188	3,900

наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Σ, мг	Fe, мг
И	70	0,770	1,316	5,698	52,190	0,029	9,300	0,000	18,032	36,932	4,230	0,462
и сухих овощей	180/50	16,680	20,170	46,920	400,430	0,210	7,360	188,950	230,480	173,260	1,150	1,950
и	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	2,460	0,200
и	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
и	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	3,200	0,880
Итого:	550	22,490	22,326	88,098	676,820	0,342	17,460	188,950	293,592	299,932	13,240	3,822
ОТВАРНОЙ	70	0,980	4,270	5,320	63,700	0,014	6,650	23,567	23,800	27,300	4,000	0,700
ПЮСЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	13,560	15,685	49,950	381,800	0,250	8,200	167,200	198,600	189,700	2,380	2,270
КАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	400	0,230
и	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	2,200	0,330
и	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	3,200	0,880
Итого:	588	18,490	20,515	93,050	616,900	0,347	14,880	190,767	246,100	286,100	5,180	4,410
средняя за первую неделю:	578,67	20,482	21,762	90,257	635,587	0,318	15,945	192,456	275,218	284,351	7,632	3,737

№ реу.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	3,488	4,457	5,483	61,600	0,023	6,708	33,892	49,967	77,910	15,343	0,830
173	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	220/5	14,950	17,900	41,950	345,680	0,180	9,746	180,400	220,200	152,900	25,900	1,400
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		553	22,388	22,917	85,213	578,680	0,286	16,484	214,292	293,867	299,910	60,043	3,670
2 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,470	7,870	41,430	266,170	0,080	0,000	49,830	16,530	51,090	18,110	0,020
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		553	20,670	21,280	84,260	606,970	0,290	12,000	195,630	261,730	275,990	63,210	2,410
3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,850	19,600	29,650	352,120	0,225	12,250	200,600	231,200	167,250	46,200	2,125
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		608	19,200	20,560	77,230	570,520	0,338	15,280	200,600	270,900	247,350	74,000	4,165
4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	3,488	4,457	5,483	61,600	0,023	6,708	33,892	49,967	77,910	15,343	0,830
370	ГРЕЧКА С КУРИЕЙ ПТО-КУПЕЧЕСКИ	180/50	13,820	17,480	46,320	415,500	0,200	9,180	162,380	213,280	148,180	34,100	1,620
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		558	21,258	22,497	89,583	648,500	0,306	15,918	196,272	286,947	295,190	68,243	3,890

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
5 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,770	1,316	5,698	52,190	0,029	9,300	0,000	18,032	36,932	4,230	0,462
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,680	20,170	46,920	400,430	0,210	7,360	188,950	230,480	173,260	41,150	1,950
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		558	21,400	22,046	90,398	624,020	0,322	16,690	188,950	272,212	279,292	64,180	3,852
6 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,720	12,630	3,560	167,000	0,160	15,360	145,000	231,160	167,270	31,780	2,200
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	7,470	7,870	41,430	266,170	0,080	0,000	49,830	16,530	51,090	18,110	0,020
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
Итого:		563	22,140	21,060	82,770	604,570	0,323	15,390	194,830	271,390	287,460	68,690	3,660
Средняя за вторую неделю:		565,50	21,176	21,727	84,909	605,543	0,311	15,294	198,429	276,174	280,865	66,394	3,608
Средняя за две недели:		572,08	20,829	21,744	87,583	620,565	0,314	15,619	195,443	275,696	282,608	67,013	3,672