

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА"

Е.А. Шулина

20__ г



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района на 2021 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	4,26	47,832	182,32	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		95,228	15,732	94,722	547,12	0,362	11,83	26,3	5,512	82,2	357,04	205,02	7,861

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	50/180	15,34	13,99	19,98	261,62	0,115	15,37	27,6	-	37,57	181,5	47,311	2,41
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		20,066	21,495	72,445	547,8	0,177	18,775	48,6	12,513	82,312	250,27	72,591	4,176

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1	-	25,2	0,97	19,86	54,41	10,17	1,04
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		23,002	22,406	83,3	599,49	0,236	2,39	55,2	9,872	68,87	195,45	54,81	2,845

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,072	10,56	24,53	167,08	0,168	21,79	-	-	44,37	103,914	33,3	1,212
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		17,039	18,555	76,635	556,81	0,273	33,43	35,8	5,498	115,01	252,384	79,83	3,049

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,37	6,44	44	252	0,036	-	-	0,342	1,64	73,1	19,6	0,63
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ	50/5	7,16	9,93	4,05	134	0,022	1,06	0,028	0,182	26,6	45,4	7,66	0,55
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		15,632	16,876	93,885	612	0,144	5,88	0,028	9,016	55,75	183,96	56,9	2,365

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	7,362	5,49	25,32	234	0,18	21,576	14,4	-	39,834	101,628	34,39	1,45
295	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,489	16,955	77,315	596,8	0,299	33,406	61,7	5,498	101,714	205,128	70,57	3,257
	Средняя за первую неделю:		31,743	18,670	83,050	576,670	0,249	17,619	37,938	7,985	84,309	240,705	89,954	3,926

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		11,134	12,922	93,245	540,83	0,141	13,684	26,037	0,887	226,01	226,76	51,24	3,626

№ рсч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, кккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,716	1,87	41,88	182,676	0,125	0,9	-	0,648	121,2	181,2	36,72	2,016
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,643	22,465	94,155	562,466	0,234	5,26	51	3,116	173,21	313,4	71,32	4,175

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	13,04	14,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,94	10,82	39,6	194,232	0,35	-	34,08	0,56	24,75	213,51	125,06	4,138
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		25,082	25,396	94,935	572,232	0,496	5,35	60,38	9,052	87,63	333,55	166,68	6,083

№ рсч.	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	Mg, мг	Fe, мг	
	2-ая неделя														
	4 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3	
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/180	14,89	15,48	41,09	346,62	0,115	6,923	22,39	-	53,3	201,595	62,14	2,27	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
	Итого:		18,977	17,875	83,585	557,42	0,174	18,223	43,39	5,498	79,81	250,515	86,34	3,317	

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	167,07	0,168	21,792	-	-	44,37	103,91	33,3	1,21
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		14,76	15,422	78,035	578,7	0,276	28,922	14,8	2,072	121,81	261,62	76,07	3,581

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	4,95	4,73	0,4	80,96	0,015	-	-	0,25	12,5	69,5	7,5	0,9
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,168	9,68	34,25	264	0,1	-	25,2	0,979	19,748	56,41	10,175	1,043
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		15,157	14,909	80,275	568,96	0,198	2,02	46,2	9,707	56,958	189,83	46,475	3,086
	Средняя за вторую неделю:		17,792	18,165	87,372	563,435	0,253	12,243	40,301	5,055	124,238	262,613	83,021	3,978
	Средняя за две недели:		24,767	18,417	85,211	570,052	0,251	14,931	39,120	6,520	104,274	251,659	86,487	3,952