

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

_____ 20__ г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ТРАНД"

Ю.С.Д.
/Васянина Ю.С./

_____ 20__ г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций города Бавлы Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рег.экв./су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,46	5,63	29,83	0,01	1,26	-	4,22	14,42	13,92	14,17	0,25
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,91	18,34	53,38	434,32	0,28	14,93	201,02	-	281,85	258,67	43,62	1,96
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		21,31	21,252	89,64	638,65	0,34	16,19	201,02	4,672	308,28	306,35	65,83	3,02

№ пед.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
279	ТВОРЕЖИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	12,9	13,04	7,32	176,55	0,04	0,32	130	0,35	119,68	64,49	12,8	0,53
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
			21,22	18,33	109,96	624,23	0,28	0,32	169,40	3,43	249,00	292,53	65,09	3,08

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,62	0,94	4,07	40,85	0,02	12,88	-	0	12,88	26,38	18,02	0,33
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/30	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,99	120,33	-	31,25	46,17	17,25	0,68
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	7,86	47,832	218,23	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	МАФФИНЫ	50	2,6	4,6	26,4	157,15	0,2	5,6	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		20,51	17,612	102,972	630,73	0,536	21,47	129,73	1,034	171,75	430,99	222,78	8,812

№ рец.	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
	1-ая неделя													
	4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,57	15,64	2,34	173,12	0,0875	0,4	28,32	0,24	25,59	82,45	12,03	0,94
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,78	8,84	44,02	251,64	0,03	-	-	-	18,55	37,99	25,96	0,48
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		18,271	27,625	88,845	633,59	0,3195	0,47	57,679	2,228	186,35	280,86	65,74	3,665

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, 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													
	ПР ФРУКТЫ	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	24,15	21,85	18,29	366,85	0,18	9,54	78,20	0,83	41,40	263,35	54,05	2,99
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		28,405	22,802	57,876	587,03	0,334	19,44	78,5	1,282	69,689	308,49	71,507	4,6

№ рец.	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
1-ая неделя														
6 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,84	4,13	46,4	0,1	9,46	0,25		16,9	15,32	7,85	0,27
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,1	2,34	120	0,04	1,15	30	0	96,12	72,4	10,51	0,73
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		18,44	17,23	109,11	614,08	0,38	10,61	69,65	3,08	242,34	315,76	70,65	3,55
	Средняя за первую неделю:		21,358	20,809	93,067	621,384	0,366	11,417	117,662	2,622	204,569	322,495	93,600	4,453

№ пп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	180/5	6,45	9,67	34,53	454,95	0,11	0,85	48,28	0	142,75	212,76	32,12	0,82
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		9,86	10,122	65,16	629,45	0,16	0,85	48,28	0,452	154,76	246,52	40,16	1,63

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯДЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,57	15,64	2,34	173,12	0,0875	0,4	28,32	0,24	25,59	82,45	12,03	0,94
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		13,88552	20,93081	104,979839	620,797419	0,2822419	0,4	67,71771	3,3238065	154,9113	310,4861	64,32032	3,4869

№ рец.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
112	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,57	2,78	15,69	309,00	0,09	6,08	0,00	0,00	29,50	57,73	23,80	1,00
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	-	-	0,24	4,5	14,56	2,4	0,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12
	Итого:		7,21	3,832	56,77	632,97	0,17	6,075	0	0,692	46,01	106,045	34,24	2,04

№ рец.	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
	2-ая неделя													
	4 день													
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,91	18,34	53,38	434,32	0,28	14,93	201,02	-	281,85	258,67	43,62	1,96
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	КЕКС	50	3,24	9,73	27,14	108,01	0,1	4,3	8,96	0,14	96,4	79,5	13,47	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		22,751	28,315	114,005	701,33	0,513	19,23	210,289	1,97	484,7	449,17	71,29	4,635

№ реп.	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
	2-я неделя													
	5 день													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	24,15	21,85	18,29	366,85	0,18	9,54	78,20	0,83	41,40	263,35	54,05	2,99
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		27,56	22,302	48,92	541,35	0,234	9,54	78,2	1,282	53,41	297,11	62,09	4,052

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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														
6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,1	2,34	120	0,04	1,15	30	0	96,12	72,4	10,51	0,73
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	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:		17,74	13,39	104,98	567,68	0,28	1,15	69,40	3,08	225,44	300,44	62,80	3,53
	Средняя за вторую неделю:		16,50	16,48	82,47	615,60	0,27	6,21	78,98	1,80	186,54	284,96	55,82	3,23
	Средняя за две недели:		18,93	18,65	87,77	618,49	0,32	8,81	98,32	2,21	195,55	303,73	74,71	3,84

