

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

_____ " _____ 20__ г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Гулин А.И./



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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	50	3,204	3,840	4,130	46,400	0,008	11,958	100,250	100,233	15,317	2,014	0,267
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	46,060	415,495	0,180	7,360	167,670	233,220	158,125	33,930	0,860
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:			21,302	22,076	88,170	635,295	0,271	22,148	267,920	360,253	244,142	55,744	2,697

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:			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 "ХАЛДЬЛЬ" 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	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	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:			20,320	20,890	89,914	627,356	0,312	15,000	190,648	276,080	281,884	70,400	3,010

4 день													
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,80	3,10	3,30	44,00	0,02	3,10	0,00	11,50	21,00	9,00	0,40
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/50	13,820	17,480	46,320	415,500	0,200	9,180	162,380	233,280	158,180	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:			18,570	21,140	87,400	630,900	0,303	12,310	162,380	268,480	248,280	61,900	3,455

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
5 день													
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	1,050	3,150	4,100	49,000	0,035	5,300	0,000	7,500	23,000	9,500	0,350
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
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
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:		22,770	24,160	86,500	673,630	0,348	13,460	188,950	283,060	286,000	85,510	3,710

6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	3,204	3,840	4,130	46,400	0,008	11,958	100,250	100,233	15,317	2,014	0,267
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,251	6,588	12,304	123,000	0,090	8,395	9,500	37,070	61,910	24,985	0,943
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:		9,405	10,988	54,214	340,800	0,182	20,383	109,750	161,003	146,327	45,799	2,650
	Средняя за первую неделю:		18,416	20,029	82,241	579,162	0,287	16,432	183,536	267,151	242,975	63,376	3,200

№ реп.	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	Mg, мг	Fe, мг
1 день													
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,80	3,10	3,30	44,00	0,02	3,10	0,00	11,50	21,00	9,00	0,40
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,700	17,510	38,140	314,250	0,160	8,860	168,600	209,600	151,280	16,850	0,990
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
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:			19,540	21,450	76,920	582,450	0,283	12,760	168,600	266,180	262,020	60,710	2,795

2 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЬДЬ" 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	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	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:			19,920	20,490	80,114	580,356	0,282	12,000	190,648	260,080	270,884	61,400	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:			19,200	20,560	77,230	570,520	0,338	15,280	200,600	270,900	247,350	74,000	4,165

4 день													
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	1,050	3,150	4,100	49,000	0,035	5,300	0,000	7,500	23,000	9,500	0,350
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/50	13,820	17,480	46,320	415,500	0,200	9,180	162,380	233,280	158,180	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:			18,820	21,190	88,200	635,900	0,318	14,510	162,380	264,480	250,280	62,400	3,410

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийност ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
5 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	3,204	3,840	4,130	46,400	0,008	11,958	100,250	100,233	15,317	2,014	0,267
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:		23,834	24,570	88,830	618,230	0,301	19,348	289,200	354,413	257,677	61,964	3,657

6 день													
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ 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	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	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:		21,390	20,270	78,624	577,956	0,315	15,390	189,848	269,740	282,354	66,880	3,660
	Средняя за вторую неделю:		20,451	21,422	81,653	594,235	0,306	14,881	200,213	280,965	261,761	64,559	3,349
	Средняя за две недели:		19,433	20,725	81,947	586,699	0,296	15,657	191,875	274,058	252,368	63,967	3,275