

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

Иванова Ю.С./  
20\_\_ г.



## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций Бавлинского района Республики Татарстан на 2024 учебный год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, в, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв/су т	Са, мг	Р, мг	Mг, мг	Fe, мг
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,19	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,53
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	13,600	16,200	46,250	403,680	0,210	7,067	185,240	211,130	137,200	41,300	2,010
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
	ПР 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
	ПР 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
	<b>Итого:</b>		<b>20,102</b>	<b>19,948</b>	<b>88,147</b>	<b>621,080</b>	<b>0,310</b>	<b>14,689</b>	<b>209,448</b>	<b>275,763</b>	<b>263,550</b>	<b>72,059</b>	<b>4,108</b>

2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,600	9,860	7,324	94,773	0,044	9,400	145,200	168,444	116,756	13,900	0,800
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,300	7,100	16,144	182,420	0,184	5,680	35,600	54,360	48,680	28,600	1,200
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
	ПР ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
	ПР 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
	ПР 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
	<b>Итого:</b>		<b>19,210</b>	<b>19,400</b>	<b>91,248</b>	<b>594,993</b>	<b>0,343</b>	<b>15,110</b>	<b>183,200</b>	<b>250,904</b>	<b>254,536</b>	<b>64,900</b>	<b>3,760</b>

3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	4,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,009
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	6,610	6,890	35,280	221,570	0,070	0,000	43,690	13,600	41,980	15,770	0,180
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
	ПР 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
	ПР 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
	<b>Итого:</b>		<b>19,331</b>	<b>19,317</b>	<b>87,638</b>	<b>592,637</b>	<b>0,311</b>	<b>17,310</b>	<b>188,990</b>	<b>276,400</b>	<b>262,880</b>	<b>69,770</b>	<b>3,959</b>

4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,711	8,862	9,010	141,582	0,057	14,600	115,400	174,756	71,200	23,138	0,870
171	КАША РАССЫЛЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/3	6,550	7,320	42,270	298,320	0,175	0,000	40,200	33,230	100,250	9,280	0,842
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
	ПР 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
	ПР 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
	<b>Итого:</b>		<b>19,531</b>	<b>19,442</b>	<b>89,060</b>	<b>617,132</b>	<b>0,320</b>	<b>14,700</b>	<b>184,650</b>	<b>264,686</b>	<b>277,250</b>	<b>61,768</b>	<b>3,602</b>



№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>5 день</b>													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,200	18,800	52,050	455,300	0,230	9,000	189,300	212,580	167,360	43,100	2,190
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
ПР	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
ПР	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,890</b>	<b>20,488</b>	<b>94,716</b>	<b>675,720</b>	<b>0,338</b>	<b>17,486</b>	<b>189,300</b>	<b>251,736</b>	<b>268,120</b>	<b>65,529</b>	<b>4,029</b>

<b>6 день</b>													
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
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13,560	15,685	49,950	381,800	0,250	5,200	107,200	148,600	189,700	52,380	2,270
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
ПР	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
ПР	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
	<b>Итого:</b>		<b>20,714</b>	<b>20,085</b>	<b>91,860</b>	<b>599,600</b>	<b>0,341</b>	<b>17,188</b>	<b>207,450</b>	<b>272,533</b>	<b>274,117</b>	<b>73,194</b>	<b>3,977</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>19,796</b>	<b>19,780</b>	<b>90,445</b>	<b>616,860</b>	<b>0,327</b>	<b>16,081</b>	<b>193,840</b>	<b>265,337</b>	<b>266,742</b>	<b>67,870</b>	<b>3,906</b>



№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,600	2,550	2,750	36,500	0,015	7,200	0,000	17,000	15,000	10,000	0,540
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ПРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	13,490	15,870	45,100	319,520	0,180	6,410	175,200	209,600	167,280	16,850	2,050
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
ПП	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
ПП	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
<b>Итого:</b>			<b>19,130</b>	<b>19,260</b>	<b>83,330</b>	<b>580,220</b>	<b>0,298</b>	<b>14,410</b>	<b>175,200</b>	<b>271,680</b>	<b>272,020</b>	<b>61,710</b>	<b>4,000</b>
<b>2 день</b>													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛДЬЯ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	14,480	145,300	220,000	139,200	25,200	3,009
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	6,610	6,890	35,280	221,570	0,070	0,000	43,690	13,600	41,980	15,770	0,180
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
ПП	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
ПП	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
<b>Итого:</b>			<b>18,871</b>	<b>18,917</b>	<b>77,638</b>	<b>543,637</b>	<b>0,281</b>	<b>14,510</b>	<b>188,990</b>	<b>257,300</b>	<b>250,280</b>	<b>59,770</b>	<b>4,629</b>

<b>3 день</b>													
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,700	16,800	17,450	287,800	0,225	12,250	200,600	231,200	167,250	47,275	2,125
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
ПП	ПРЯНИКИ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240
ПП	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
ПП	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
<b>Итого:</b>			<b>18,480</b>	<b>18,770</b>	<b>77,930</b>	<b>571,000</b>	<b>0,332</b>	<b>15,080</b>	<b>202,400</b>	<b>261,300</b>	<b>252,950</b>	<b>69,775</b>	<b>3,935</b>

<b>4 день</b>													
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/3	6,550	7,320	42,270	298,320	0,175	0,000	40,200	33,230	100,250	9,280	0,842
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	11,940	14,500	14,935	207,410	0,080	17,460	183,640	240,970	126,658	45,932	2,200
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
ПП	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
ПП	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
<b>Итого:</b>			<b>22,440</b>	<b>22,380</b>	<b>94,985</b>	<b>677,130</b>	<b>0,338</b>	<b>17,490</b>	<b>223,840</b>	<b>297,900</b>	<b>296,008</b>	<b>74,012</b>	<b>4,482</b>



№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>5 день</b>													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,200	18,800	52,050	455,300	0,230	9,000	189,300	212,580	167,360	43,100	2,190
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
	ПР 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
	ПР 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
	<b>Итого:</b>		<b>19,150</b>	<b>19,360</b>	<b>89,830</b>	<b>626,700</b>	<b>0,313</b>	<b>9,030</b>	<b>189,300</b>	<b>236,280</b>	<b>236,460</b>	<b>61,900</b>	<b>3,630</b>
<b>6 день</b>													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	11,467	14,667	20,600	269,010	0,180	15,467	174,089	230,151	166,747	39,500	3,000
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	6,610	6,890	35,280	221,570	0,070	0,000	43,690	13,600	41,980	15,770	0,180
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
	ПР 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
	ПР 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
	<b>Итого:</b>		<b>22,027</b>	<b>22,117</b>	<b>93,660</b>	<b>661,980</b>	<b>0,333</b>	<b>15,497</b>	<b>217,779</b>	<b>267,451</b>	<b>277,827</b>	<b>74,070</b>	<b>4,620</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>20,016</b>	<b>20,134</b>	<b>86,229</b>	<b>610,111</b>	<b>0,316</b>	<b>14,336</b>	<b>199,585</b>	<b>265,319</b>	<b>264,257</b>	<b>66,873</b>	<b>4,216</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>19,906</b>	<b>19,957</b>	<b>88,337</b>	<b>613,486</b>	<b>0,322</b>	<b>15,208</b>	<b>196,712</b>	<b>265,328</b>	<b>265,500</b>	<b>67,371</b>	<b>4,061</b>