

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

 /Васянина Ю.С./

" 20\_\_ г.



## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций Бавлигинский район Республики Татарстан на 2023 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	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,46	5,63	29,83	0,01	1,26	-4,22	4,22	14,42	13,92	14,17	0,25
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,44	16,75	48,74	396,55	0,26	13,63	183,54	-	257,34	236,18	39,83	1,79
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:		19,84	19,662	85	600,88	0,32	14,89	179,32	4,672	283,77	283,86	62,04	2,85

№ п/п	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ 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
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	4,66	4,79	59,50	242,03	0,05	-	38,67	1,13	19,89	103,19	34,71	0,74
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:		21,161	18,275	109,305	621,58	0,287	0,32	168,979	3,418	248,78	291,4	64,71	3,065

№ рецепта	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	Мг, 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	0	12,88	26,38	18,02	0,33
234	ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,52	5,38	9,03	111	0,032	0,36	93,12	-	100,41	49,24	18,4	0,1
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
	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:		17,63	14,632	91,562	544,58	0,342	13,24	93,12	0,452	142,82	361,38	212,46	7,252

№ пед.	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	Мg, мг	Fe, мг
I-ая неделя														
4 день														
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
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:		18,421	18,355	96,005	606,64	0,287	0,52	28,359	1,938	165,48	216,29	55,14	2,585

№ реп.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
	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
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	31,12	72,40	10,51	0,73
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,800	9,800	20,433	239,33	0,140	18,160	-	-	36,975	86,592	27,750	1,008
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:		20,475	18,852	62,35933	579,51	0,33	29,21	30,3	0,452	96,384	204,132	55,717	3,34833

№ 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	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
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	4,66	4,79	59,50	242,03	0,05	-	38,67	1,13	19,89	103,19	34,71	0,74
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:		17,001	18,145	115,615	643,43	0,407	9,98	67,279	3,068	183,72	296,81	71,74	3,115
	Средняя за первую неделю:		19,088	17,987	93,308	599,437	0,329	11,360	94,560	2,333	186,826	275,645	86,968	3,703

№ пед.	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	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
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	-	-	0,24	4,5	14,56	2,4	0,23
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:		9,31	10,582	68,35	729,92	0,164	0,85	48,28	0,416	154,64	247,94	39,86	1,59



№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	4,66	4,79	59,50	242,03	0,05	-	38,67	1,13	19,89	103,19	34,71	0,74
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
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:		16,301	14,305	111,485	597,03	0,257	0,52	67,029	3,068	166,82	281,49	63,89	2,845

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
112	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	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

№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>4 день</b>														
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,44	16,75	48,74	396,55	0,26	13,63	183,54	-	257,34	236,18	39,83	1,79
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
	<b>Итого:</b>		<b>19,041</b>	<b>17,195</b>	<b>91,225</b>	<b>599,55</b>	<b>0,407</b>	<b>13,63</b>	<b>183,849</b>	<b>1,938</b>	<b>366,55</b>	<b>359,9</b>	<b>57,03</b>	<b>3,585</b>

№ рецеп.	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													
	5 день													
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,800	9,800	20,430	239,33	0,140	18,158	-	-	36,975	86,590	27,750	1,008
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
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	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		18,44	19,315	72,42	594,33	0,347	18,678	28,359	1,938	183,905	264,89	56,93	3,365

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,52	11,38	13,03	111	0,032	0,36	93,12	-	100,41	49,24	18,4	0,1
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	4,66	4,79	59,50	242,03	0,05	-	38,67	1,13	19,89	103,19	34,71	0,74
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:		20,781	16,615	115,015	556,03	0,279	0,36	132,099	3,068	229,51	276,15	70,31	2,887
	Средняя за вторую неделю:		15,181	13,641	85,877	618,305	0,271	6,686	76,603	1,853	191,239	256,069	53,710	2,719
	Средняя за две недели:		17,134	15,814	89,592	608,871	0,300	9,023	85,581	2,093	189,032	265,857	70,339	3,211