

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ТРАНД»

Ибрагимова Ю.С./

20 04 г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов

общеобразовательных организаций города Бавлы Республики Татарстан на 2024 учебный год

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

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Калорийнос. г, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, пер.кв/су	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	1-ая неделя	
														Итого:	Итого:
338	ФРУКТЫ	100	2,990	3,820	4,680	52,800	0,016	5,670	29,000	40,340	66,730	11,000	0,625	21,088	22,056
291	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	47,248	415,495	0,230	7,475	187,900	233,278	158,183	43,983	2,120	14,088	17,676
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	2,280	0,240
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	19,500	4,200	4,200	0,330	1,600	0,300
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	46,800	13,200	13,200	0,880	1,600	0,300
	Итого:		21,088	22,056	89,908	641,695	0,329	15,975	216,900	300,418	295,613	74,783	4,315	21,088	22,056

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Калорийнос. г, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, пер.кв/су	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	2-ая неделя	
														Итого:	Итого:
279	ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,600	7,324	94,773	0,044	9,400	145,200	168,444	116,756	13,900	0,800	1,200	9,600	7,324
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,300	7,100	16,144	182,420	0,184	5,680	35,600	54,360	48,680	28,600	1,200	3,300	7,100
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	0,070	0,020
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320	2,360	1,880
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	19,500	4,200	4,200	0,330	2,280	0,240
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	46,800	13,200	13,200	0,880	1,600	0,300
	Итого:		19,210	19,400	91,248	594,993	0,343	15,110	183,200	250,904	254,536	64,900	3,760	19,210	19,400

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Калорийнос. г, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, пер.кв/су	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	3-ая неделя	
														Итого:	Итого:
28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	50	0,300	0,320	8,000	39,130	0,020	8,270	0,000	13,210	9,150	7,390	1,280	0,300	0,320
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯПЬ"	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	6,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,020	8,311	11,467
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	6,720	7,080
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	0,130	0,020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	19,500	4,200	4,200	0,330	2,280	0,240
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	46,800	13,200	13,200	0,880	1,600	0,300
	Итого:		19,341	19,427	87,842	602,753	0,303	17,580	190,148	274,890	265,034	68,690	3,870	19,341	19,427

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Калорийнос. г, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, пер.кв/су	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	4-ая неделя	
														Итого:	Итого:
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	2,320	2,700
234	ВИТОЧКИ 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	6,711	8,862
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕЧЕНЬВАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,600	7,860	43,020	301,188	0,180	0,000	41,300	35,328	103,344	10,260	0,860	6,600	7,860
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	0,070	0,020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,040	0,320	19,680	93,600	0,040	0,000	0,000	26,000	8,000	5,600	0,440	3,040	0,320
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,400	0,450	12,030	61,800	0,080	0,000	0,000	9,900	70,200	19,800	1,320	2,400	0,450
	Итого:		21,141	20,212	95,740	664,000	0,352	14,700	185,750	272,084	300,244	70,748	4,170	21,141	20,212

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод лы, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
--------	--------------------	-------	----------	---------	------------------	----------------------	-------------------	------------------	------------------	--------	-------	--------	--------

1-ая неделя

54	ПИРА МОРКОВНАЯ	50	0,640	1,050	4,150	40,900	0,020	7,040	0,000	13,670	26,980	3,020	0,400
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,718	10,700	14,000	195,000	0,130	6,420	176,340	186,360	75,840	10,200	0,860
347H	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,631	7,200	26,740	134,933	0,067	0,357	25,013	52,658	80,368	13,811	1,000
343	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	200	1,130	0,150	12,608	112,725	0,020	0,800	0,000	31,500	22,700	17,445	0,170
HP	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
HP	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	0,880
Итого:			18,999	19,640	80,278	594,958	0,320	14,617	201,353	296,788	272,188	61,876	3,640

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	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,350	18,600	53,836	462,180	0,258	5,510	124,740	176,060	215,580	54,180	2,792
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
HP	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
HP	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	0,880
Итого:			22,504	23,000	95,746	679,980	0,349	17,498	224,990	299,993	299,997	74,994	4,499
Средняя за первую неделю:			20,381	20,622	90,127	629,730	0,333	15,913	200,390	282,513	281,268	69,332	4,042

№	Наименование груза	Выход	Белки, г	Жиры, г	Г	Углеводы, г	Калорийно	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
---	--------------------	-------	----------	---------	---	-------------	-----------	----------------	---------------	---------------	--------	-------	--------	--------

338	ФРУКТЫ	100	2,990	3,820	4,680	52,800	0,016	5,670	29,000	40,340	66,730	11,000	0,625	
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	11,250	15,230	43,680	310,570	0,180	8,530	145,900	185,550	119,280	14,510	1,000	
343	КОМОТ ИЗ ЧЕРНОСИВА И КУРАТИ	200	1,130	0,150	12,608	112,725	0,020	0,800	0,000	31,500	22,700	17,445	0,170	
		30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
		Итого:	19,250	19,740	83,748	587,495	0,299	15,000	184,900	269,990	275,010	60,355	3,650	

28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	50	0,300	0,320	8,000	39,130	0,020	8,270	0,000	13,210	9,150	7,390	1,280	
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЫЛ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	6,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,020	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗ ЯГЛЕНА 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	
		30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	
		Итого:	19,281	19,427	87,642	600,753	0,303	14,780	190,148	271,790	263,434	67,690	3,760	

103	СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗ ЯГЛЕНАМИ	250	15,920	20,850	31,250	376,140	0,210	14,660	223,000	266,500	190,500	45,800	2,230	
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	
		30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240	
		30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
		30	2,400	0,450	12,030	61,800	0,080	0,000	0,000	9,900	70,200	19,800	1,320	
		Итого:	22,500	22,970	95,740	679,940	0,347	17,490	224,800	299,900	299,600	74,900	4,480	

54	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,640	1,050	4,150	40,900	0,020	7,040	0,000	13,670	26,980	3,020	0,400	
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	47,248	415,495	0,230	7,475	187,900	233,278	158,183	43,983	2,120	
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	
		40	3,040	0,320	19,680	93,600	0,040	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440	
		30	2,400	0,450	12,030	61,800	0,080	0,000	0,000	9,900	70,200	19,800	1,320	
		Итого:	20,238	19,516	95,108	671,795	0,350	14,545	187,900	275,948	284,163	73,803	4,510	



№ п.п.	Наименование Блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность к, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-й период</b>													
<b>5 день</b>													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРОЙ	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	15,270	17,900	51,600	449,000	0,240	0,000	124,750	154,900	202,000	49,000	2,400
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
378	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
379	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	25	2,000	0,370	10,030	51,500	0,060	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100	1,100
<b>Итого:</b>													
			22,884	22,370	95,720	679,100	0,341	14,788	225,000	283,583	299,717	74,114	4,457
<b>6 день</b>													
295	КОШЕЛЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	9,500	12,800	4,300	159,100	0,150	14,600	142,900	230,151	160,320	32,100	1,500
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
377	ПРЯНИКИ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240
378	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
379	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	0,880
<b>Итого:</b>													
			21,940	21,850	96,000	679,856	0,329	14,630	189,548	272,031	290,404	69,900	3,880
	Средняя за вторую неделю:		21,015	20,979	92,326	649,823	0,328	15,206	200,383	278,874	285,388	70,127	4,123
	Средняя за две недели:		20,698	20,801	91,227	639,777	0,330	15,560	200,386	280,693	283,328	69,729	4,083