

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" ____ " _____ 20 ____ г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Бавлинский 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	Углеводы, 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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
279	ТЕФТЕЛИ 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	180/3	4,66	4,79	59,50	242,03	0,05	-	38,67	1,13	19,89	103,19	34,71	0,74
37/6	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

№ 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	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
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
	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:		18,91	13,212	85,572	517,58	0,35	15,87	120,33	0,452	73,66	358,31	211,31	7,832

№ рещ.	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
1-ая неделя														
4 день														
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
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

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-я 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	180/30	22,05	19,95	16,70	334,95	0,16	8,71	71,40	0,76	37,80	240,45	49,35	2,73
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:		26,305	20,902	56,286	555,13	0,31	18,61	71,7	1,212	66,089	285,59	66,807	4,34

№ 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
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
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:		18,381	17,175	108,455	611,43	0,387	10,61	69,229	3,068	242,12	314,63	70,27	3,535
	Средняя за первую неделю:		20,503	17,930	90,104	585,540	0,324	10,137	106,320	2,460	179,983	291,680	88,380	4,035

№ п/п.	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

№ рецеп.	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													
	2 день													
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	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
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

№ 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

№ рещ.	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
2-ая неделя														
4 день														
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
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:		19,041	17,195	91,225	599,55	0,407	13,63	183,849	1,938	366,55	359,9	57,03	3,585

№ 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
	2-ая неделя													
	5 день													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	22,05	19,95	16,70	334,95	0,16	8,71	71,40	0,76	37,80	240,45	49,35	2,73
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:		25,65	20,395	59,19	537,95	0,307	8,71	71,709	2,698	147,01	364,17	66,55	4,777

№ рел.	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	Мg, 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
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:		17,681	13,335	104,325	565,03	0,287	1,15	68,979	3,068	225,22	299,31	62,42	3,517
	Средняя за вторую неделю:		15,866	13,274	81,890	610,408	0,265	5,156	73,308	1,980	184,375	276,476	53,998	3,059
	Средняя за две недели:		18,184	15,602	85,997	597,974	0,294	7,646	89,814	2,220	182,179	284,078	71,189	3,547