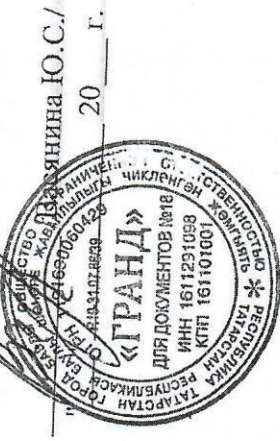


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №
Бавлинская СОШ
Иванова И.В.



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"



Примерное двенадцатидневное меню

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

с 1.03.2017
с изменениями

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

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
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
291	ПЛОВ 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
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
	Итого:		21,088	22,056	89,908	641,695	0,329	15,975	216,900	300,418	295,613	74,783	4,315

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 ПЮРЕ	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
	Итого:		19,210	19,400	91,248	594,993	0,343	15,110	183,200	250,904	254,536	64,900	3,760

3 день													
28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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 "ХАЛЯЛЬ"	80	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	6,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,020
	ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	(50/30)											
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
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
	Итого:		19,341	19,427	87,842	602,753	0,303	17,580	190,148	274,890	265,034	68,690	3,870

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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 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
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	40	3,040	0,320	19,680	93,600	0,040	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
ПР	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
	Итого:		21,141	20,212	95,740	664,000	0,352	14,700	185,750	272,084	300,244	70,748	4,170

№ рещ.	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ый период													
5 день													
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
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
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
	Итого:		18,999	19,640	80,278	594,958	0,320	14,617	201,353	296,788	272,188	61,876	3,640

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	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
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
	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

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
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 ВЯЗКА 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	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
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
	Итого:		19,250	19,740	83,748	587,495	0,299	15,000	184,900	269,990	275,010	60,355	3,650

2 день													
28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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 "ХАЛЯЛЬ" 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 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
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
	Итого:		19,281	19,427	87,642	600,753	0,303	14,780	190,148	271,790	263,434	67,690	3,760

3 день													
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
ПР	ПРЯНИКИ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240
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	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

4 день													
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	ПЛОВ 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
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,040	0,320	19,680	93,600	0,040	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
ПР	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
	Итого:		20,238	19,516	95,108	671,795	0,350	14,545	187,900	275,948	284,163	73,803	4,510

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
2-я 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	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
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	25	2,000	0,370	10,030	51,500	0,060	0,000	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100
	Итого:		22,884	22,370	95,720	679,100	0,341	14,788	225,000	283,583	299,717	74,114	4,457
6 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	9,500	12,800	4,300	159,100	0,150	14,500	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
ПР	ПРЯНИКИ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240
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
	Итого:		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