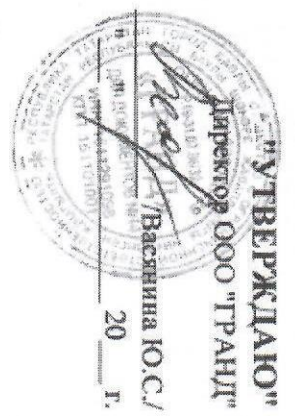




«СОР ЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
«Новосеченск»  
« 00\_\_ » \_\_\_\_\_  
20\_\_ г.

### Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов  
общеобразовательных организаций Бавлинский район Республики Татарстан на 2023 учебный год



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «ГРАНД»  
\_\_\_\_\_  
/Васнина Ю.С./  
20\_\_ г.

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/ мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУЧАННОЙ 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	ПЮФ 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
	<b>Итого:</b>		<b>19,84</b>	<b>19,662</b>	<b>85</b>	<b>600,88</b>	<b>0,32</b>	<b>14,89</b>	<b>179,32</b>	<b>4,672</b>	<b>283,77</b>	<b>283,86</b>	<b>62,04</b>	<b>2,85</b>

№ рецеп.	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 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
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

№ 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

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>4 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>18,421</b>	<b>18,355</b>	<b>96,005</b>	<b>606,64</b>	<b>0,287</b>	<b>0,52</b>	<b>28,359</b>	<b>1,938</b>	<b>165,48</b>	<b>216,29</b>	<b>55,14</b>	<b>2,585</b>



№ пед.	Наименование блюд	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	Мg, 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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,31</b>	<b>10,582</b>	<b>68,35</b>	<b>729,92</b>	<b>0,164</b>	<b>0,85</b>	<b>48,28</b>	<b>0,416</b>	<b>154,64</b>	<b>247,94</b>	<b>39,86</b>	<b>1,59</b>



№ респ.	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	Мg, 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	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
	<b>Итого:</b>		<b>16,301</b>	<b>14,305</b>	<b>111,485</b>	<b>597,03</b>	<b>0,257</b>	<b>0,52</b>	<b>67,029</b>	<b>3,068</b>	<b>166,82</b>	<b>281,49</b>	<b>63,89</b>	<b>2,845</b>

№ реч.	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
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>3 день</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>7,21</b>	<b>3,832</b>	<b>56,77</b>	<b>632,97</b>	<b>0,17</b>	<b>6,075</b>	<b>0</b>	<b>0,692</b>	<b>46,01</b>	<b>106,045</b>	<b>34,24</b>	<b>2,04</b>

№ рел.	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													
	4 день													
291	ПШОВ 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

№ 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-ая неделя													
	<b>5 день</b>													
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:		<b>25,65</b>	<b>20,395</b>	<b>59,19</b>	<b>537,95</b>	<b>0,307</b>	<b>8,71</b>	<b>71,709</b>	<b>2,698</b>	<b>147,01</b>	<b>364,17</b>	<b>66,55</b>	<b>4,777</b>

№ 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													
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