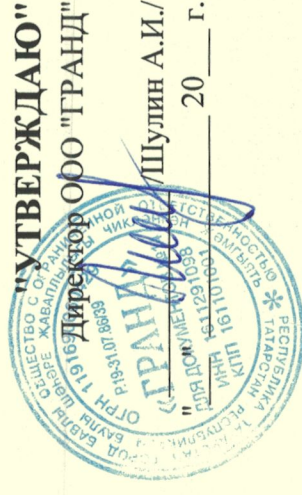


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" " _____ 20 ____ г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Бавлинского района Республики Татарстан на 2026 учебный год

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв./су т	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,18	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,60
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	12,600	16,300	40,080	379,200	0,170	6,800	156,300	187,400	119,250	29,900	1,600
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	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
574	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:		19,102	20,040	81,977	596,600	0,270	14,422	180,508	252,033	245,600	60,659	3,770

2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	80	9,540	11,720	7,324	96,770	0,044	9,640	142,290	177,560	115,560	13,920	0,820
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,278	6,760	12,144	152,420	0,145	5,620	36,880	48,370	46,560	24,580	1,100
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
573	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
574	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:		18,128	20,920	87,248	566,990	0,304	15,290	181,570	254,030	251,220	60,900	3,680

3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	9,240	12,840	5,040	169,350	0,125	11,970	145,720	221,480	155,780	26,250	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	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	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		20,310	20,880	89,904	627,306	0,310	15,000	190,568	276,060	281,864	70,350	3,010

4 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	2,40	3,14	3,90	43,89	0,02	4,95	24,20	37,78	55,61	10,92	0,60
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	210	11,980	15,400	36,300	354,100	0,180	9,178	157,200	180,500	118,400	31,540	1,560
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		18,330	19,100	77,980	569,390	0,280	14,158	181,400	241,980	243,110	61,260	3,600

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,620	0,940	4,070	40,850	0,021	7,050	0,000	12,880	26,380	2,020	0,330
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	15,890	18,560	41,250	373,410	0,180	6,980	180,010	210,360	162,500	40,050	1,850
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		20,460	20,060	83,100	585,660	0,284	14,060	180,010	246,940	257,980	60,870	3,620

	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
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	13,560	15,685	49,950	381,800	0,250	5,200	107,200	148,600	189,700	52,380	2,270
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		20,714	20,085	91,860	599,600	0,341	17,188	207,450	272,533	274,117	73,194	3,977
	Средняя за первую неделю:		19,507	20,181	85,345	590,924	0,298	15,020	186,918	257,263	258,982	64,539	3,609

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
173	КАША вязкая молочная пшеничная с МАСЛОМ	220	14,950	17,900	41,950	345,680	0,180	9,746	180,400	220,200	152,900	25,900	1,400
542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,500	4,500	15,010	150,500	0,050	3,300	38,800	9,700	30,800	14,500	0,650
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	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
574	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:		22,460	22,960	94,940	669,580	0,313	15,876	219,200	256,700	254,400	60,200	3,620

2 день													
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	9,240	12,840	5,040	169,350	0,125	11,970	145,720	221,480	155,780	26,250	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	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	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		19,910	20,480	80,104	580,306	0,280	12,000	190,568	260,060	270,864	61,350	2,410

3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,850	19,600	29,650	352,120	0,225	12,250	200,600	231,200	167,250	46,200	2,125
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		19,200	20,560	77,230	570,520	0,338	15,280	200,600	270,900	247,350	74,000	4,165

4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,18	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,60
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	210	11,980	15,400	36,300	354,100	0,180	9,178	157,200	180,500	118,400	31,540	1,560
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		18,422	19,140	77,997	569,500	0,280	14,000	181,408	242,033	243,150	61,299	3,600

№ реч.	Наименование блюд	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-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,620	0,940	4,070	40,850	0,021	7,050	0,000	12,880	26,380	2,020	0,330
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	15,890	18,560	41,250	373,410	0,180	6,980	180,010	210,360	162,500	40,050	1,850
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		20,460	20,060	83,100	585,660	0,284	14,060	180,010	246,940	257,980	60,870	3,620

	6 день												
290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	8,870	10,970	2,470	147,200	0,140	14,500	138,900	211,800	137,400	27,600	2,140
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	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	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	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
574	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:		19,540	18,610	77,534	558,156	0,295	14,530	183,748	250,380	252,484	62,700	3,600
	Средняя за вторую неделю:		19,999	20,302	81,817	588,954	0,298	14,291	192,589	254,502	254,371	63,403	3,503
	Средняя за две недели:		19,753	20,241	83,581	589,939	0,298	14,655	189,753	255,882	256,677	63,971	3,556