



Свержляю
"ГРАНД"
И.Шулин

Примерное десятидневное меню

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

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

1-ая неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,92	9,07	9,5	152	0,06	0,53	109,63	1,47	118,7	54,58	11,98	0,18
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		562	16,45	17,66	64,44	517,94	0,213	13,62	139,63	8,16	203,23	181,71	47,38	2,09

2 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	7,38	8,3	8,21	125,4	0,085	2,4	98,3	0,73	120,1	97,5	7,2	0,056
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		545	15,88	17,46	79,49	510,85	0,342	13,48	108,3	3,78	233,58	294,8	87,55	4,436

3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0,09	0	44	0,81	21,4	28,15	1,3	0,09
484	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		555	16,52	16,43	87,25	591,37	0,283	10,79	175,56	3,36	195,3	197,4	44,71	1,92

4 день														
30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	0,83	3,58	4,94	55,67	0,01	3,98	0	1,6	21,24	24,37	12,41	0,78
291	ШОУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
470	КЕФИР	180	1,91	1,55	10,9	76,68	0,02	1,07	35,39	0	157,3	107,02	12,59	0,08
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		510	18,63	20,35	67,72	542,41	0,233	7,59	175,39	2,39	359,24	318,99	51,34	2,53

№ 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														
5 день	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	8,72	12,95	34,39	284,01	0,14	11,55	134,5	2,48	91,55	93,3	22,83	1,42
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	535	13,2	13,59	77,27	479,41	0,233	11,75	134,5	3,67	124,25	178,8	54,63	3,32

6 день	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ТРУДКА КУРИЦА)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	520	18,21	15,81	63,72	530,57	0,303	18,36	140	0,79	241,8	236,72	48,39	1,89
	Средняя за первую неделю:	537,83	16,48	16,88	73,32	528,76	0,27	12,60	145,56	3,69	226,23	234,74	55,67	2,70

2-ая неделя

1 день	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
347	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	60	10,2	17,33	18,87	192	0,09	0	120	0,93	183,33	90,67	14	1,38
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,64	16,86	45,03	295	0,5	10	280,5	0,53	194,71	213,08	61,7	5,7
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	542	28,64	36,7	105,76	696,64	0,683	23,09	400,5	7,29	419,82	391,43	104,55	8,93

2 день	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
291	ЩОП ИЗ ПТИЦЫ (ТРУДКА КУРИЦА)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	17,23	15,38	78,85	543,08	0,253	12,89	140	1,19	216,26	238,45	52,37	2,76

№ 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
----------	--------------------	-------	----------	---------	-----------------	------------------------	-------------------	------------------	------------------	---------------------	--------	-------	--------	--------

2-ая неделя

3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
295	КОГДЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		565	17,62	21,31	62,23	545,78	0,223	4,66	161,56	5,03	230,02	198,43	52,15	2,49

4 день														
291	ПЛОВ ГРЕЧНЕВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	150/50	20,05	9,1	37,4	299,06	0,14	6,5	27,89	0	35,96	189,03	53,97	2,92
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		450	24,53	9,74	80,28	494,46	0,233	6,7	27,89	1,19	68,66	274,53	85,77	4,82

5 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
484	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		510	18,19	17,5	65,72	537,79	0,273	18,44	140	5,82	233,77	225,05	44,41	1,56

6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07
304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,65	15,37	46,68	209,7	0,03	20	288,2	30,45	211,3	60,95	46,34	5,03
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
Итого:		555	16	25,02	91,54	584,12	0,203	31,24	428,2	33,56	392,41	230	77,27	6,94
Средняя за второе меню:		522,00	20,37	20,94	80,73	566,98	0,31	16,17	216,36	9,01	260,16	259,65	69,42	4,58
Средняя за две недели:		529,92	18,43	18,91	77,02	547,87	0,29	14,38	180,96	6,35	243,20	247,19	62,54	3,64