

Утверждаю

Директор ООО "РАЗЮЛБЕ"

Шулина



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/ку/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
I день														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	-	1,3	18,75	64,25	25,25	0,89
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90/30	7,45	7,67	1,02	187,2	0,048	0,36	144,35	0,396	117,64	96,35	20,9	0,6
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	808	20,491	17,585	88,765	693,6	0,405	6,22	182,459	4,534	260	298,32	72,35	3,5

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ед., г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	14,67	-		49,7	54,6	26,12	1,22
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,321	0,1	9,5	40	0		0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	700	21,411	23,91	85,6	642,42	0,327	14,67	180,2	0,458	289,45	318,82	80,82	4,04

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийность в, 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														
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	12,16			29,2	67,57	27,27	1,12
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/30	10,99	12,6	19,73	224,7	0,3	1,8	149,7		220,1	147,4	33,09	1,1
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,86	9,84	28,44	195,84	0,14	4,32	118,2		69,36	64,2	4,58	1,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	808	22,131	25,715	108,105	741,79	0,747	18,28	268,209	1,938	427,87	362,89	82,14	4,25

№ реп.	Наименование блюд	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
1-ая неделя														
4 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	13,65	-		29,15	56,72	24,17	0,92
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	60/120	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,7	21	-	28,59	138,1	36	1,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	793	18,821	16,585	79,465	565,25	0,407	35,35	21,309	2,138	182,95	289,54	86,37	4,6

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	-		20	35,5	8,5	0,52
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,52	6,51	31,02	264,36	0,038	0,96	100,8	0,33	31,5	77,64	3,06	0,96
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
	ИП ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИП ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	788	20,561	21,625	102,825	779,61	0,455	1,55	244,609	2,268	376,58	341,04	60,86	3,24

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-		42,67	88,1	35,57	2,05
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	90/30	13,77	32,07	16,87	423,27	0,1	1,13	99,7	0,4	60,58	106,4	22,69	1,55
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	818	29,521	43,725	111,345	995,92	0,587	7,31	137,809	3,238	226,86	332,22	84,46	5,61
	Средняя за первую неделю:	785,83	22,16	24,86	96,02	736,43	0,49	13,90	172,43	2,43	293,95	323,81	77,83	4,21

№ 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														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			26,7	55,97	22,77	0,87
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ	50/50	6,86	10,22	4,05	136	0,02	0,51	30,2	-	26,63	45,38	7,66	0,55
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,52	6,51	31,02	264,36	0,038	0,96	100,8	0,33	31,5	77,64	3,06	0,96
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,321	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	895	16,951	19,98	77,44	641,11	0,195	10,72	131	0,788	101,49	220,31	45,69	3,7

№ п/п	Наименование блюд	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													
	2 день													
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	14,67	-		49,7	54,6	26,12	1,22
234	КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/30	10,99	12,6	19,73	224,7	0,3	1,8	149,7		220,1	147,4	33,09	1,1
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	813	23,051	23,905	108,605	752,85	0,617	16,83	187,809	2,838	393,41	339,72	85,41	4,33

№ пел.	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
2-ая неделя														
3 день														
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	12,16			29,2	67,57	27,27	1,12
295	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ	90/30	13,77	32,07	16,87	423,27	0,1	1,13	99,7	0,4	60,58	106,4	22,69	1,55
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24		45	-	29,69	236,6	158,09	5,32
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	808	30,011	46,085	121,645	1059,52	0,647	13,29	145,009	2,338	228,68	494,29	225,25	8,74

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-я неделя													
	4 день													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ПРЕНКАМИ	250/10	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	-	42,67	88,1	35,57	2,05
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	120/60	16,01	18,45	44,41	383,67	0,23	0	180,2	-	223,09	222,9	42,5	1,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПП	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	698	25,101	24,165	103,425	734,92	0,647	5,82	180,509	1,938	374,97	394,72	95,27	4,3

№ 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														
5 день														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	-	1,3	18,75	64,25	25,25	0,89
260	ГУЛЯШ ГОВЯЖИЙ	45/45	9,1	11,5	10,3	161,3	0,05	2,7	84	0,5	85,1	97,8	29,1	1,9
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0,36	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	688	22,141	21,415	98,045	667,7	0,407	8,56	122,109	4,638	227,46	299,77	80,55	4,8

№ п/п	Наименование блюд	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
	2-ая неделя													
	6 день													
113	СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	-		20	35,5	8,5	0,52
290	ПТИЦА ГИШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,94	10,82	18,19	223	0,19	0,09	143,5	-	215,87	144,18	32,1	1,01
302	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,32	9,9	23,95	145,03	0,04	6,48	40,2	-	25,92	82,08	7,08	0,44
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	788	23,361	25,015	95,755	660,28	0,457	7,07	184,009	1,938	371	345,48	64,88	2,72
	Средняя за вторую неделю:	781,67	23,44	26,76	100,82	752,73	0,50	10,38	158,41	2,41	282,84	349,05	99,51	4,77
	Средняя за две недели:	783,75	22,80	25,81	98,42	744,58	0,49	12,14	165,42	2,42	288,39	336,43	88,67	4,49