УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ГРАНД"
_____А.И.Шулин

Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, рет,экв/сут	Витамин E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	0,43	-	-	24,97	28,3	15,08	0,47
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	14,01	16,19	29,27	275,4	0,23	4,5	218,5	-	159	178,66	22,8	0,9
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**720**	**20,93**	**21,96**	**95,32**	**676,27**	**0,35**	**15,66**	**218,5**	**0,8**	**244,59**	**286,48**	**74,44**	**3,788**
	2 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	9,97	8,5	7,9	152,4	0,08	4,78	151,13	0,33	91,3	70,14	25,22	1,8
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**655**	**22,291**	**22,635**	**94,865**	**677,37**	**0,33**	**17,38**	**189,239**	**5,53**	**298,62**	**299,82**	**74,32**	**4,013**
	3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,94	11,76	11,78	117,78	0,08	2,33	150,89	-	60,22	58,45	0,53	1,28
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,72	6,52	22,62	245,64	0,04	2,04	43,2	0,34	56,7	70,44	25,38	0,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**660**	**22,241**	**22,005**	**95,105**	**679,89**	**0,314**	**15,57**	**194,599**	**2,19**	**289,51**	**298,17**	**68,51**	**3,63**
	4 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	8	86,65	-	122,03	156,138	20,315	1,2
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,84
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**672**	**22,5**	**20,95**	**95,66**	**678,62**	**0,29**	**16,74**	**181,65**	**3,01**	**299,06**	**299,028**	**74,825**	**3,71**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,1	5,5	73	0,03	8,1	0	2,4	34	29,5	18	0,93
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	5,9	4,22	50,67	0,11	4,2	133,67	0,28	171,89	116,78	8,44	0,22
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	0,1	3,06	65,8	0,02	0	22,1	1,88	31,6	36	8	0,04
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**695**	**22,04**	**22,96**	**91,02**	**668,24**	**0,3**	**16,93**	**193,57**	**6,06**	**295,51**	**299,8**	**71**	**3,768**
	6 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	17,1	21,8	34,25	380,5	0,125	6,09	218,25	-	170,2	148,3	42,41	1,6
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**620**	**22,361**	**22,825**	**94,955**	**676,17**	**0,315**	**16,09**	**218,559**	**1,8**	**298,79**	**295,88**	**71,51**	**3,62**
	Средняя за первую неделю:	**670,33**	**22,06**	**22,22**	**94,49**	**676,09**	**0,32**	**16,40**	**199,35**	**3,23**	**287,68**	**296,53**	**72,43**	**3,75**
	2-ая неделя													
	1 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	6,9	14,54	1,05	150,73	0,18	2,45	158,97	0,58	114,27	170,02	19,95	0,4
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,84
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**655**	**22,46**	**23**	**91,79**	**676,2**	**0,3**	**15,72**	**213,97**	**2,28**	**299,41**	**299,18**	**68,47**	**3,658**
	2 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	0,43	-	-	24,97	28,3	15,08	0,47
367	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	10,06	8,2	8,11	172,44	0,08	9,67	158,67	-	148,82	84,3	25,76	0,99
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**655**	**22,301**	**22,815**	**93,945**	**666,81**	**0,33**	**14**	**196,779**	**2,5**	**299,78**	**298,18**	**69,94**	**3,64**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	8	86,65	-	122,03	156,138	20,315	1,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,44	30,96	212,04	0,036	0	102,36	36,54	1,64	10,74	8,81	0
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	3,4	5,8	0	2,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**660**	**19,2**	**19,56**	**93,33**	**671,76**	**0,28**	**17,95**	**189,21**	**39,89**	**264,54**	**283,558**	**72,725**	**3,923**
	4 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	11,4	15,05	11,04	138,28	0,06	3,5	159,83	1,47	113,94	81,27	17,01	1,32
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,72	6,52	22,62	245,64	0,04	2,04	43,2	0,34	56,7	70,44	25,38	0,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**650**	**22,381**	**22,595**	**94,365**	**679,59**	**0,29**	**15,54**	**203,339**	**3,61**	**299,23**	**299,29**	**71,49**	**3,62**
	5 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	5,9	4,22	50,67	0,11	4,2	133,67	0,28	171,89	116,78	8,44	0,22
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**655**	**19,07**	**18,85**	**91,86**	**607,14**	**0,3**	**12,2**	**171,47**	**1,78**	**253,68**	**275,07**	**75,05**	**3,468**
	6 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,1	5,5	73	0,03	8,1	0	2,4	34	29,5	18	0,93
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	220/5	16,03	17,5	27,6	300,7	0,13	0,01	217,36	-	136,38	122,3	26,33	0,7
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	**695**	**22,491**	**22,625**	**93,805**	**669,37**	**0,35**	**18,11**	**217,669**	**4,2**	**298,97**	**299,38**	**73,43**	**3,65**
	Средняя за вторую неделю:	**661,67**	**21,32**	**21,57**	**93,18**	**661,81**	**0,31**	**15,59**	**198,74**	**9,04**	**285,94**	**292,44**	**71,85**	**3,66**
	Средняя за две недели:	**666,00**	**21,69**	**21,90**	**93,84**	**668,95**	**0,31**	**15,99**	**199,05**	**6,14**	**286,81**	**294,49**	**72,14**	**3,71**