

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

_____ " _____ 20__ г.



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/су т	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,19	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,53
291	ПЮФВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	47,248	415,495	0,230	7,475	187,900	233,278	158,183	43,983	2,120
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	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
ПР	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:			20,589	21,423	89,144	632,895	0,330	15,097	212,108	297,911	284,533	74,742	4,218

2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,600	9,860	7,324	94,773	0,044	9,400	145,200	168,444	116,756	13,900	0,800
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,300	7,100	16,144	182,420	0,184	5,680	35,600	54,360	48,680	28,600	1,200
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
ПР	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
ПР	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:			19,210	19,400	91,248	594,993	0,343	15,110	183,200	250,904	254,536	64,900	3,760

3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛДЫЛЬ"	80	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	4,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,009
		(50/30)											
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	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
ПР	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:			19,441	19,507	89,642	610,623	0,313	17,310	190,148	277,680	266,884	70,300	3,799

4 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,711	8,862	9,010	141,582	0,057	14,600	115,400	174,756	71,200	23,138	0,870
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,600	7,860	43,020	301,188	0,180	0,000	41,300	35,328	103,344	10,260	0,860
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ПР	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
ПР	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:			19,581	19,982	89,810	620,000	0,325	14,700	185,750	266,784	280,344	62,748	3,620

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин С, А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
5 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,718	10,700	14,000	195,000	0,130	6,420	176,340	186,560	75,840	10,200	0,860
347Н	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,631	7,200	26,740	134,933	0,067	0,357	25,013	52,658	80,368	13,811	1,000
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
ПР	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
ПР	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:		19,129	19,868	81,106	603,153	0,325	16,033	201,353	299,554	277,608	62,500	3,669

6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЯРНОЙ	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 СО СМЕТАНОЙ	250/10	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	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ПР	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
ПР	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:		19,777	20,044	88,802	610,211	0,330	15,906	196,668	277,561	273,003	68,064	3,840

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,600	2,550	2,750	36,500	0,015	7,200	0,000	17,000	15,000	10,000	0,540
175	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	13,490	15,870	45,100	319,520	0,180	6,410	175,200	209,600	167,280	16,850	2,050
349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
ПР	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
ПР	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:		19,130	19,260	83,330	580,220	0,298	14,410	175,200	271,680	272,020	61,710	4,000

2 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛДЫЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	14,480	145,300	220,000	139,200	25,200	3,009
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	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	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ПР	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
ПР	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:		18,981	19,107	79,642	561,623	0,283	14,510	190,148	258,580	254,284	60,300	4,469

3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,700	16,800	17,450	287,800	0,225	12,250	200,600	231,200	167,250	47,275	2,125
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	ПРЯНИКИ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240
ПР	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
ПР	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:		18,880	19,170	87,730	618,000	0,362	25,080	202,400	277,300	263,950	78,775	6,135

4 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	47,248	415,495	0,230	7,475	187,900	233,278	158,183	43,983	2,120
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ПР	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
ПР	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:		18,778	19,364	89,914	635,915	0,338	15,961	187,900	272,434	258,943	66,412	3,959

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
5 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,49	3,19	3,92	44,00	0,02	4,79	24,21	37,83	55,65	10,96	0,53
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	15,990	19,250	53,850	462,500	0,250	9,752	200,790	233,000	173,650	44,200	2,400
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
ТР	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
ТР	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:		22,492	22,998	95,747	679,900	0,350	17,374	224,998	297,633	300,000	74,959	4,498

6 день													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	11,467	14,667	20,600	269,010	0,180	15,467	174,089	230,151	166,747	39,500	3,000
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	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	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ТР	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
ТР	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:		22,137	22,307	95,664	679,966	0,335	15,497	218,937	268,731	281,831	74,600	4,460
	Средняя за вторую неделю:		20,066	20,367	88,671	625,937	0,328	17,139	199,931	274,393	271,838	69,459	4,587
	Средняя за две недели:		19,922	20,206	88,736	618,074	0,329	16,522	198,299	275,977	272,421	68,762	4,214