

Директор МБОУ СОШ № _____

"	"	20	r
---	---	----	---

Директор ООО "ГРАНД"

ШУТИН А.И.

20 Г.



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

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, кккал	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	70	3,488	4,457	5,483	61,600	0,023	6,708	33,892	49,967	77,910	15,343	0,830
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	14,088	17,676	46,060	415,495	0,180	7,360	167,670	223,220	148,125	33,930	1,200
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:	550	21,586	22,692	89,523	650,495	0,286	16,898	201,562	299,987	296,735	69,073	3,600
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:	550	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	210	7,470	7,870	41,430	266,170	0,080	0,000	49,830	16,530	51,090	18,110	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:	650	21,060	21,670	94,050	653,920	0,318	15,000	195,550	277,710	286,970	72,160	3,010
4 день													
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	3,36	4,40	5,46	61,45	0,02	6,93	33,88	42,89	67,85	15,29	0,84
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	230	13,820	17,480	46,320	415,500	0,200	9,180	162,380	213,280	148,180	34,100	1,620
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:	550	21,130	22,436	89,560	648,346	0,306	16,140	196,260	279,870	285,130	68,188	3,900

№ реп.	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
	1-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,770	1,316	5,698	52,190	0,029	9,300	0,000	18,032	36,932	4,230	0,462
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,680	20,170	46,920	400,430	0,210	7,360	188,950	230,480	173,260	41,150	1,950
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	7,460	0,200
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:	550	22,490	22,326	88,098	676,820	0,342	17,460	188,950	293,592	299,932	70,240	3,822

	6 день												
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	0,980	4,270	5,320	63,700	0,014	6,650	23,567	23,800	27,300	14,000	0,700
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13,560	15,685	49,950	381,800	0,250	8,200	167,200	198,600	189,700	32,380	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:	570	18,490	20,515	93,050	616,900	0,347	14,880	190,767	246,100	286,100	65,180	4,410
	Средняя за первую неделю:	570,00	20,481	21,760	90,255	635,579	0,317	15,945	192,443	275,215	284,348	67,623	3,737

№ 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 ПШЕННАЯ 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	80	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:	550	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	210	7,470	7,870	41,430	266,170	0,080	0,000	49,830	16,530	51,090	18,110	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:	550	20,660	21,270	84,250	606,920	0,288	12,000	195,550	261,710	275,970	63,160	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:	600	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	70	3,488	4,457	5,483	61,600	0,023	6,708	33,892	49,967	77,910	15,343	0,830
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	230	13,820	17,480	46,320	415,500	0,200	9,180	162,380	213,280	148,180	34,100	1,620
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:	550	21,258	22,497	89,583	648,500	0,306	15,918	196,272	286,947	295,190	68,243	3,890

№ реп.	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	70	0,770	1,316	5,698	52,190	0,029	9,300	0,000	18,032	36,932	4,230	0,462
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,680	20,170	46,920	400,430	0,210	7,360	188,950	230,480	173,260	41,150	1,950
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:	550	21,400	22,046	90,398	624,020	0,322	16,690	188,950	272,212	279,292	64,180	3,852

	6 день												
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	10,720	12,630	3,560	167,000	0,160	15,360	145,000	231,160	167,270	31,780	2,200
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	210	7,470	7,870	41,430	266,170	0,080	0,000	49,830	16,530	51,090	18,110	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:	560	22,140	21,060	82,770	604,570	0,323	15,390	194,830	271,390	287,460	68,690	3,660
	Средняя за вторую неделю:	560,00	21,186	21,732	86,529	620,685	0,315	15,192	199,234	269,976	273,277	66,412	3,600
	Средняя за две недели:	565,00	20,834	21,746	88,392	628,132	0,316	15,569	195,838	272,596	278,812	67,018	3,668