

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

/Фадеева И.П./

20\_\_ г.



## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов  
общеобразовательных организаций города Бавлы Республики Татарстан на 2022 учебный год

*(с 01.09.2022 г.)*

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,46	5,63	29,83	0,01	1,26	-	4,22	14,42	13,92	14,17	0,25
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,91	18,34	53,38	434,32	0,28	14,93	201,02	-	281,85	258,67	43,62	1,96
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>21,31</b>	<b>21,252</b>	<b>89,64</b>	<b>638,65</b>	<b>0,34</b>	<b>16,19</b>	<b>201,02</b>	<b>4,672</b>	<b>308,28</b>	<b>306,35</b>	<b>65,83</b>	<b>3,02</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-й ВАРИАНТ С СОУСОМ	50/30	12,9	13,04	7,32	176,55	0,04	0,32	130	0,35	119,68	64,49	12,8	0,53
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		21,22	18,33	109,96	624,23	0,28	0,32	169,40	3,43	249,00	292,53	65,09	3,08

№ рещ.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,62	0,94	4,07	40,85	0,02	12,88	-	0	12,88	26,38	18,02	0,33
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,52	5,38	9,03	111	0,032	0,36	93,12	-	100,41	49,24	18,4	0,1
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	7,86	47,832	218,23	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	МАФФИНЫ	50	2,6	4,6	26,4	157,15	0,2	5,6	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		19,23	19,032	108,962	657,73	0,528	18,84	102,52	1,034	240,91	434,06	223,93	8,232

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	5,83	0,005	0,07	29,05	0,05	33	36,7	10,55	0,45
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,78	8,84	44,02	251,64	0,03	-	-	-	18,55	37,99	25,96	0,48
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		20,741	21,055	96,005	612,47	0,292	0,59	57,409	1,988	198,48	252,99	65,69	3,035

№ рецеп.	Наименование блюд	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
<b>1-ая неделя</b>														
	<b>5 день</b>													
	ПР ФРУКТЫ	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
	290 ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,00	31,12	72,40	10,51	0,73
	312 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	8,160	11,760	24,520	287,20	0,170	21,790	-	-	44,370	103,910	33,300	1,210
	377 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		<b>21,835</b>	<b>20,812</b>	<b>66,446</b>	<b>627,38</b>	<b>0,36</b>	<b>32,84</b>	<b>30,3</b>	<b>0,452</b>	<b>103,779</b>	<b>221,45</b>	<b>61,267</b>	<b>3,55</b>

№ рец.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,84	4,13	46,4	0,1	9,46	0,25		16,9	15,32	7,85	0,27
295	КОГУШЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		17,06	18,20	116,27	646,08	0,40	9,98	67,70	3,08	183,94	297,94	72,12	3,13
	Средняя за первую неделю:		20,231	19,780	97,880	634,422	0,368	13,127	104,724	2,444	214,065	300,885	92,321	4,007

№ п/п	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													
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	180/5	6,45	9,67	34,53	454,95	0,11	0,85	48,28	0	142,75	212,76	32,12	0,82
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		9,86	10,122	65,16	629,45	0,16	0,85	48,28	0,452	154,76	246,52	40,16	1,63



№ рец.	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
	2-ая неделя													
	2 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		16,35552	14,36081	112,139839	599,677419	0,2547419	0,52	67,44771	3,0838065	167,041	282,616	64,2703	2,8569

№ рел.	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
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>3 день</b>													
112	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	250	2,57	2,78	15,69	309,00	0,09	6,08	0,00	0,00	29,50	57,73	23,80	1,00
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	-	-	0,24	4,5	14,56	2,4	0,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>7,21</b>	<b>3,832</b>	<b>56,77</b>	<b>632,97</b>	<b>0,17</b>	<b>6,075</b>	<b>0</b>	<b>0,692</b>	<b>46,01</b>	<b>106,045</b>	<b>34,24</b>	<b>2,04</b>

№ рещ.	Наименование блюда	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														
	4 день													
291	ШОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	16,91	18,34	53,38	434,32	0,28	14,93	201,02	-	281,85	258,67	43,62	1,96
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	КЕКС	50	3,24	9,73	27,14	108,01	0,1	4,3	8,96	0,14	96,4	79,5	13,47	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		22,751	28,315	114,005	701,33	0,513	19,23	210,289	1,97	484,7	449,17	71,29	4,635

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
	5 день													
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	8,160	11,760	24,520	287,20	0,170	21,790	-	-	44,370	103,910	33,300	1,210
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		19,61	21,282	64,65	613,7	0,28	22,31	28,05	0,452	94,1	192,25	53,32	2,582

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
	<b>6 день</b>													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,52	11,38	13,03	111	0,032	0,36	93,12	-	100,41	49,24	18,4	0,1
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,71	4,85	60,15	244,68	0,05	-	39,09	1,15	20,11	104,32	35,09	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,84</b>	<b>16,67</b>	<b>115,67</b>	<b>558,68</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>132,52</b>	<b>3,08</b>	<b>229,73</b>	<b>277,28</b>	<b>70,69</b>	<b>2,90</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>16,10</b>	<b>15,76</b>	<b>88,07</b>	<b>622,63</b>	<b>0,28</b>	<b>8,22</b>	<b>81,10</b>	<b>1,62</b>	<b>196,06</b>	<b>258,98</b>	<b>55,66</b>	<b>2,77</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>18,17</b>	<b>17,77</b>	<b>92,97</b>	<b>628,53</b>	<b>0,32</b>	<b>10,68</b>	<b>92,91</b>	<b>2,03</b>	<b>205,06</b>	<b>279,93</b>	<b>73,99</b>	<b>3,39</b>