

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №

МБОУ "Ибраһимовская СОШ"

Ибраһимовская СОШ

Ибраһимовская СОШ

03

2024г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "ГРАНД"

Ибраһимовская СОШ

2024г



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белкн, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв./сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	13,600	16,200	46,250	403,680	0,210	7,067	185,240	211,130	137,200	41,300	2,010
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:		20,102	19,948	88,147	621,080	0,310	14,689	209,448	275,763	263,550	72,059	4,108

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 "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	4,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,009
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	6,610	6,890	35,280	221,570	0,070	0,000	43,690	13,600	41,980	15,770	0,180
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:		19,331	19,317	87,638	592,637	0,311	17,310	188,990	276,400	262,880	69,770	3,959

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	180/3	6,550	7,320	42,270	298,320	0,175	0,000	40,200	33,230	100,250	9,280	0,842
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:		19,531	19,442	89,060	617,132	0,320	14,700	184,650	264,686	277,250	61,768	3,602

№ рп.	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	50	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,200	18,800	52,050	455,300	0,230	9,000	189,300	212,580	167,360	43,100	2,190
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:		19,890	20,488	94,716	675,720	0,338	17,486	189,300	251,736	268,120	65,529	4,029

6 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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:		19,796	19,780	90,445	616,860	0,327	16,081	193,840	265,337	266,742	67,870	3,906

№ реп.	Наименование блюда	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													
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 ВЯЗКАЯ 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	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:		19,130	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 "ХАЛЯЛЬ" 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	180/3	6,610	6,890	35,280	221,570	0,070	0,000	43,690	13,600	41,980	15,770	0,180
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:		18,871	18,917	77,638	543,637	0,281	14,510	188,990	257,300	250,280	59,770	4,629

3 день													
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:		18,480	18,770	77,930	571,000	0,332	15,080	202,400	261,300	252,950	69,775	3,935

4 день													
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/3	6,550	7,320	42,270	298,320	0,175	0,000	40,200	33,230	100,250	9,280	0,842
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	11,940	14,500	14,935	207,410	0,080	17,460	183,640	240,970	126,658	45,932	2,200
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	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:		22,440	22,380	94,985	677,130	0,338	17,490	223,840	297,900	296,008	74,012	4,482

№ рсч.	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
5 день													
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,200	18,800	52,050	455,300	0,230	9,000	189,300	212,580	167,360	43,100	2,190
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:		19,150	19,360	89,830	626,700	0,313	9,030	189,300	236,280	236,460	61,900	3,630

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	180/3	6,610	6,890	35,280	221,570	0,070	0,000	43,690	13,600	41,980	15,770	0,180
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:		22,027	22,117	93,660	661,980	0,333	15,497	217,779	267,451	277,827	74,070	4,620
	Средняя за вторую неделю:		20,016	20,134	86,229	610,111	0,316	14,336	199,585	265,319	264,257	66,873	4,216
	Средняя за две недели:		19,906	19,957	88,337	613,486	0,322	15,208	196,712	265,328	265,500	67,371	4,061