

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №

МБОУ СОШ № 1
М.С. Мухомов

2025г



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

/Шулин А.И./



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Бавлинского района Республики Татарстан на 2025 учебный год

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	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													
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
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	12,600	16,300	40,080	379,200	0,170	6,800	156,300	187,400	119,250	29,900	1,600
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
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:		19,814	20,700	82,190	599,000	0,261	21,588	256,550	314,433	205,267	51,714	3,437

2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,540	11,720	7,324	96,770	0,044	9,640	142,290	177,560	115,560	13,920	0,820
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	200/8	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:		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
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ"	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	2,200
203	ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	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
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:		20,320	20,890	89,914	627,356	0,312	15,000	190,648	276,080	281,884	70,400	4,260

4 день													
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,80	3,10	3,30	44,00	0,02	3,10	0,00	11,50	21,00	9,00	0,40
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/30	11,980	15,400	36,300	354,100	0,180	9,178	157,200	180,500	118,400	31,540	1,560
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
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:		16,730	19,060	77,380	569,500	0,283	12,308	157,200	215,700	208,500	59,340	3,395

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													
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	50	1,050	3,150	4,100	49,000	0,035	5,300	0,000	7,500	23,000	9,500	0,350
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,890	18,560	41,250	373,410	0,180	6,980	180,010	210,360	162,500	40,050	1,850
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
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:		20,890	22,270	83,130	593,810	0,298	12,310	180,010	241,560	254,600	68,350	3,640

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
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,251	6,588	12,304	123,000	0,090	8,395	9,500	37,070	61,910	24,985	0,943
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
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:		9,405	10,988	54,214	340,800	0,182	20,383	109,750	161,003	146,327	45,799	2,650
	Средняя за первую неделю:		17,548	19,138	79,013	549,576	0,273	16,147	179,288	243,801	224,633	59,417	3,510

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
1 день												
47 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,80	3,10	3,30	44,00	0,02	3,10	0,00	11,50	21,00	9,00	0,40
173 КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,700	17,510	38,140	354,250	0,180	9,200	168,600	209,600	151,280	30,850	1,560
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
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:		18,450	21,170	79,220	569,650	0,283	12,330	168,600	244,800	241,380	58,650	3,395

2 день												
243 СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	2,200
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
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:		19,920	20,490	80,114	580,356	0,282	12,000	190,648	260,080	270,884	61,400	3,660

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	200/8	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:		19,200	20,560	77,230	570,520	0,338	15,280	200,600	270,900	247,350	74,000	4,165

4 день												
43 САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	1,050	3,150	4,100	49,000	0,035	5,300	0,000	7,500	23,000	9,500	0,350
370 ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/30	11,980	15,400	36,300	354,100	0,180	9,178	157,200	180,500	118,400	31,540	1,560
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
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:		16,980	19,110	78,180	574,500	0,298	14,508	157,200	211,700	210,500	59,840	3,350

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													
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
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,890	18,560	41,250	373,410	0,180	6,980	180,010	210,360	162,500	40,050	1,850
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
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:		23,044	22,960	83,160	591,210	0,271	18,968	280,260	334,293	246,917	60,864	3,557

6 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	8,870	10,970	2,470	147,200	0,140	14,500	138,900	211,800	137,400	27,600	2,140
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
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:		19,540	18,610	77,534	558,156	0,295	14,530	183,748	250,380	252,484	62,700	3,600
	Средняя за вторую неделю:		19,522	20,483	79,240	574,065	0,295	14,603	196,843	262,025	244,919	62,909	3,621
	Средняя за две недели:		18,535	19,811	79,126	561,821	0,284	15,375	188,065	252,913	234,776	61,163	3,566