

Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
И.И. Шулин



Примерное десятидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,92	9,07	9,5	152	0,06	0,53	109,63	1,47	118,7	54,58	11,98	0,18
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	562	16,45	17,66	64,44	517,94	0,213	13,62	139,63	8,16	203,23	181,71	47,38	2,09
2 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
279	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	7,38	8,3	8,21	125,4	0,085	2,4	98,3	0,73	120,1	97,5	7,2	0,056
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	545	15,88	17,46	79,49	510,85	0,342	13,48	108,3	3,78	233,58	294,8	87,55	4,436
3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0,09	0	44	0,81	21,4	28,15	1,3	0,09
484	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	16,52	16,43	87,25	591,37	0,283	10,79	175,56	3,36	195,3	197,4	44,71	1,92
4 день														
30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,83	3,58	4,94	55,67	0,01	3,98	0	1,6	21,24	24,37	12,41	0,78
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	9,1	64	0,02	0,9	29,5	0	131,1	89,2	10,5	0,07
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	18,32	20,1	65,92	529,73	0,233	7,42	169,5	2,39	333,04	301,17	49,25	2,52

№ реп.	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯЖЬИМИ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	8,74	12,98	34,3	284,03	0,15	11,6	134,53	2,49	91,57	93,32	22,84	1,43
495	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	535	13,22	13,62	77,18	479,43	0,243	11,8	134,53	3,68	124,27	178,82	54,64	3,33
6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	520	18,21	15,81	63,72	530,57	0,303	18,36	140	0,79	241,8	236,72	48,39	1,89
	Средняя за первую неделю:	537,83	16,43	16,85	73,00	526,65	0,27	12,58	144,59	3,69	221,87	231,77	55,32	2,70
2-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
347	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	60	10,2	17,33	18,87	192	0,09	0	120	0,93	183,33	90,67	14	1,38
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,64	16,86	45,03	295	0,5	10	280,5	0,53	194,71	213,08	61,7	5,7
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	542	28,64	36,7	105,76	696,64	0,683	23,09	400,5	7,29	419,82	391,43	104,55	8,93
2 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	17,23	15,38	78,85	543,08	0,253	12,89	140	1,19	216,26	238,45	52,37	2,76

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
295	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	565	17,62	21,31	62,23	545,78	0,223	4,66	161,56	5,03	230,02	198,43	52,15	2,49
4 день														
291	ПШОВ ГРЕЧНЕВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	150/50	20,05	9,1	37,4	299,06	0,14	6,5	27,89	0	35,96	189,03	53,97	2,92
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	450	24,53	9,74	80,28	494,46	0,233	6,7	27,89	1,19	68,66	274,53	85,77	4,82
5 день														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИЦА)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
484	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	510	18,19	17,5	65,72	537,79	0,273	18,44	140	5,82	233,77	225,05	44,41	1,56
6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07
304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,65	15,37	46,68	209,7	0,03	20	288,2	30,45	211,3	60,95	46,34	5,03
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,2	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	555	16	25,02	91,54	584,12	0,203	31,24	428,2	33,56	392,41	230	77,27	6,94
	Средняя за вторую неделю:	522,00	20,37	20,94	80,73	566,98	0,31	16,17	216,36	9,01	260,16	259,65	69,42	4,58
	Средняя за две недели:	529,92	18,40	18,89	76,87	546,81	0,29	14,37	180,47	6,35	241,01	245,71	62,37	3,64