

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" " _____ 20__ г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Шулин А.И./

" " _____ 20__ г.

Примерное двенадцатидневное меню

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

№ рещ.	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
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	70	1,410	1,700	11,710	55,370	0,028	5,840	31,300	34,700	52,500	10,300	0,900
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	19,508	19,936	95,750	644,265	0,291	16,030	198,970	284,720	271,325	64,030	3,670

279	ТЕФЕЛИ 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 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	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

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	2,300
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	4,360

47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,12	4,34	4,62	61,60	0,03	0,06	0,00	16,10	29,40	12,60	0,56
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	18,890	22,380	88,720	648,500	0,313	9,270	162,380	253,080	246,680	65,500	3,620

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	70	1,410	1,700	11,710	55,370	0,028	5,840	31,300	34,700	52,500	10,300	0,900
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	23,130	22,710	94,110	680,000	0,341	14,000	220,250	310,260	315,500	76,310	4,260

52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	0,980	4,270	5,320	63,700	0,017	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	0,350	14,880	190,767	246,100	286,100	65,180	4,410
	Средняя за первую неделю:	570,00	19,868	21,355	92,155	635,096	0,320	14,078	191,581	270,983	276,299	67,347	4,000

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
173	КАША вязкая молочная пшеничная с маслом	220	14,950	17,900	41,950	345,680	0,180	9,746	180,400	220,200	158,300	31,200	1,500
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
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:	570	19,360	18,860	89,730	566,080	0,293	15,576	180,400	263,000	240,000	60,000	3,670

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	2,300
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	3,760

542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	3,500	4,500	15,010	150,500	0,050	3,300	38,800	9,700	30,800	10,000	0,650
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:	580	22,300	24,660	82,440	674,020	0,358	15,580	239,400	264,600	267,150	75,000	4,215

47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,12	4,34	4,62	61,60	0,03	4,73	0,00	16,10	29,40	12,60	0,56
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	18,890	22,380	88,720	648,500	0,313	13,940	162,380	253,080	246,680	65,500	3,620

№ рец.	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
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	70	1,470	2,270	5,740	68,600	0,049	7,420	0,000	10,500	32,200	13,300	0,490
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	22,100	23,000	90,440	640,430	0,342	14,810	188,950	264,680	274,560	73,250	3,880

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	20,908	21,872	86,392	623,420	0,320	14,549	193,585	263,077	265,303	67,600	3,801
	Средняя за две недели:	565,00	20,388	21,613	89,273	629,258	0,320	14,314	192,583	267,030	270,801	67,473	3,900