



Утверждаю
Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"
Е.А. Шулина

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан (на сумму дотации) на 2023 учебный год.

| № рел. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, ретинол/су т | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|--------|----------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| | I-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | I день | | | | | | | | | | | | | |
| | ПР ПРЯНИК | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 0,025 | 0 | 1,8 | 1,41 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 1,84 | 1,43 | 37,50 | 169,80 | 0,03 | 0,03 | 1,80 | 1,41 | 14,40 | 17,80 | 4,10 | 0,52 |

| № рел. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,64 | 6,26 | 22 | 159 | 0,06 | - | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 |
| 484 | КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 | 0 | 0,02 |
| | Итого: | | 3,64 | 6,26 | 37 | 219 | 0,06 | 0 | 2 | 2,33 | 13,3 | 40,8 | 13,7 | 0,67 |

| № рец. | Наименование блюда | 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 |
|--------|----------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| | I-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| | ЩР ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,5 | 0,02 | 0 | 39,07 | 1,41 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 2,32 | 2,96 | 37,32 | 184,5 | 0,02 | 0,03 | 39,07 | 1,41 | 19,8 | 29,8 | 7,4 | 0,91 |

| № 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 | Мg, мг | Fe, мг |
|----------|--------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|-------|--------|--------|
| | I-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4,18 | 1,6 | 22,43 | 120,83 | 0,08 | - | - | 0 | 11,25 | 38,42 | 16,17 | 0,73 |
| 377 | ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Итого: | | 4,31 | 1,62 | 37,63 | 182,83 | 0,08 | 2,83 | 0 | 0 | 25,45 | 42,82 | 18,57 | 1,09 |

| № п/п | Наименование блюда | 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 | Мg, мг | Fe, мг |
|-------|----------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| | ПР ПРЯНИК | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 0,025 | 0 | 1,8 | 1,41 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 1,84 | 1,43 | 37,5 | 169,8 | 0,025 | 0,03 | 1,8 | 1,41 | 14,4 | 17,8 | 4,1 | 0,52 |

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | Калорию сть, 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,64 | 6,64 | 11,86 | 125,6 | 0,03 | 0,088 | 47,2 | 0 | 111,36 | 76,8 | 7,56 | 0,39 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 4,71 | 6,66 | 26,86 | 185,6 | 0,03 | 0,118 | 47,2 | 0 | 122,46 | 79,6 | 8,96 | 0,67 |
| | Средняя за первую неделю: | | 3,11 | 3,39 | 35,64 | 185,26 | 0,04 | 0,51 | 15,31 | 1,09 | 34,97 | 38,10 | 9,47 | 0,73 |

| № 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 | Мg, мг | Fe, мг |
|----------|----------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|-------|--------|--------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| | ПР ПРЯНИК | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 0,025 | 0 | 1,8 | 1,41 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 1,84 | 1,43 | 37,5 | 169,8 | 0,025 | 0,03 | 1,8 | 1,41 | 14,4 | 17,8 | 4,1 | 0,52 |

| № рел. | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 425 | БУЛЮЧКА ДОРОЖНАЯ | 50 | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,5 | 0,06 | - | - | - | 9,3 | 32,1 | 13,1 | 0,6 |
| 349 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,01 | 0,72 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| | Итого: | | 4,05 | 7,07 | 53,08 | 293,3 | 0,07 | 0,72 | 0 | 0 | 41,78 | 55,54 | 30,56 | 1,29 |

| № рец. | Наименование блюда | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| ИР | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,5 | 0,02 | 0 | 39,07 | 1,41 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 2,32 | 2,96 | 37,32 | 184,5 | 0,02 | 0,03 | 39,07 | 1,41 | 19,8 | 29,8 | 7,4 | 0,91 |

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4,18 | 1,6 | 22,43 | 120,83 | 0,08 | - | - | 0 | 11,25 | 38,42 | 16,17 | 0,73 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 4,25 | 1,62 | 37,43 | 180,83 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 22,35 | 41,22 | 17,57 | 1,01 |

| № 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 | Мg, мг | Fe, мг |
|----------|----------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|-------|--------|--------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | ПРЯНИК | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 0,025 | 0 | 1,8 | 1,41 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Итого: | | 1,84 | 1,43 | 37,5 | 169,8 | 0,025 | 0,03 | 1,8 | 1,41 | 14,4 | 17,8 | 4,1 | 0,52 |

| № рецеп. | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,64 | 6,64 | 11,86 | 125,6 | 0,03 | 0,088 | 47,2 | 0 | 111,36 | 76,8 | 7,56 | 0,39 |
| 377 | ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Итого: | | 4,77 | 6,66 | 27,06 | 187,6 | 0,03 | 2,918 | 47,2 | 0 | 125,56 | 81,2 | 9,96 | 0,75 |
| | Средняя за вторую неделю: | | 3,18 | 3,53 | 38,32 | 197,64 | 0,04 | 0,63 | 14,98 | 0,71 | 39,72 | 40,56 | 12,28 | 0,83 |
| | Средняя за две недели: | | 3,14 | 3,46 | 36,98 | 191,45 | 0,04 | 0,57 | 15,15 | 0,90 | 37,34 | 39,33 | 10,88 | 0,78 |