

## Примерное двенадцатидневное меню

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

Витамин А, Витамин рет,экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин рет,экв/су Е, мг	
Белки, Жиры, Углевод Калорийнос Витамин Витамин А, Витамин Г г ы, г ть, ккал В1, мг С, мг рет,экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин С, мг рет, экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин Са, мг Р, мг
Витамин А, Витамин С, мг рет, экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин С, мг рет, экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин Са, мг Р, мг
Витамин А, Витамин рет,экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин рет,экв/су Е, мг	Витамин А, Витамин Са, мг Р, мг т
Витамин Е, мг	Витамин Са, мг Р, м	Са, мг Р, мг
	Са, мг Р, м	

	484	424			№ рец.
Итого:	484 КИСЕЛЬ	424 БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	2 день	1-ая неделя	Наименование блюд
	200	50			Выход
3,64	0	50 3,64			Белки, г
3,64 6,26	0	6,26			Жиры, Г
37	15	22			Углевод ы, г
219	60	159			Выход Г г вы, г сть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг
0,06	0	0,06			Витамин В1, мг
0	0	1			Витамин С, мг
2	0	2	,		Витамин А, мг
2,33	0	2,33		,	Витамин Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг
13,3	3,4	9,9			Са, мг
40,8	5,8	35			Р, мг
13,7 0,67	0	13,7 0,65			Мg, мг
0,67	0,02	0,65			<b>Fe, мг</b>

0	7,4	19,8 29,8 7,4 0,91	19,8	1,41	39,07	0,03	0,02	184,5	37,32	2,96 37,32	2,32		Итого:	
0,	1,4	2,8 1,4 0,28	11,1	0	0	0,03	0	60	15	0,02	0,07	200	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	376
0,63	6	8,7 27	8,7	1,41	39,07	0	0,02	124,5	22,32	2,94	2,25	30	ПР ПЕЧЕНЬЕ	IIP
													3 день	
													1-ая неделя	
Fe	Мg, мг	Р, мг	Са, мг	Выход Белки, г Жиры, г ы, г ь, ккал в1, мг С, мг А, мг мг Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг	Витамин А, мг	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Калорийност ь, ккал	Углевод	Жиры, г	Белки, 1	Выход	Наименование блюд	№ рец.

	377	428			№ рец.
Итого:	377 ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	428 БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	4 день	1-ая неделя	Наименование блюд
	200/10/7 0,13	50			Выход
4,31	0,13	4,18			Выход Белки, г Жиры, г
1,62	0,02	1,6			Жиры, г
37,63	15,2	22,43			Углеводы, г
182,83	62	120,83			Углеводы, Калорийно Витамин Витамин Витамин Витамин Г сть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг
0,08	0	0,08			Витамин В1, мг
2,83	2,83				Витамин С, мг
0	0	1			Витамин А, мг
0	0	0			Витамин Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг
25,45	14,2	11,25			Са, мг
25,45 42,82 18,57 1,09	4,4	11,25 38,42 16,17 0,73			Р, мг
18,57	2,4 0,36	16,17			Мg, мг
1,09	0,36	0,73			<b>Fe</b> , мг

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Выход Белки, г Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос Витамин Витамин Витамин Витамин Ть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Витамин Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг	Витамин	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, м
<del>-</del>	1-ая неделя						S			j				
ν <sub>1</sub>	5 день													
Ш	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	0,2,
376 H,	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8 1,4	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	14,4	17,8	4,1	0,52
														-

					Τ	No.
		376 ч	3 Б	16		№ рец.
Средняя за первую неделю:	Итого:	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	6 день	1-ая неделя	Наименование блюд
		200	40			Выход
3,11	4,71	0,07	4,64			Белки, г
3,39	6,66	0,02	6,64			Выход Белки, г Жиры, г
35,64	26,86	15	11,86			Углево ды, г
185,26	185,6	60	125,6			Калорийно         Витамин         Витамин         Витамин         Витамин         Витамин           сть, ккал         В1, мг         С, мг         А, мг         Е, мг
0,04	0,03	0	0,03			Витамин В1, мг
0,51	0,118	0,03	0,088			Витамин С, мг
15,31	47,2	0	47,2			Витамин А, мг
1,09	0	0	0			Витамин Е, мг
34,97	122,46	11,1	111,36			Са, мг
38,10 9,47 0,73	79,6	2,8	76,8			Р, мг Мg, мг Fe, мг
9,47	8,96	1,4	7,56			Мg, мг
0,73	0,67	0,28	0,39			<b>Fe, мг</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Выход Белки, г Жиры, г	Углеводы,	Калорийно Витамин Витамин Витамин Витамин	Витамин	Витамин	Витамин Витамин Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг	Витамин	Са, мг	Р, мг	Ме, мг	Fe. M
	2-ая неделя					Can and Can	DI, MI	3.	A, MI	E, MI			9	,
							1							
	1 день													
H	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	0,24
376	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	14,4	17,8	4,1	0,52

	349	425			№ рец.
Итого:	349 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	425 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	2 день	2-ая неделя	Наименование блюд
	200	50		i	Выход
4,05	0,66	3,39			Белки, г
7,07	0,09	6,98			Жиры, г
53,08	32,01	21,07			Выход Белки, г Жиры, г Углеводы, Калорийно Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин
293,3	132,8	160,5			Калорийно сть, ккал
0,07	0,01	0,06			Витамин
0,72	0,72	,			Витамин С, мг
0	Ţ	ı			Витамин
0	r	r		J	Витамин Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг
41,78	32,48	9,3			Са, мг
55,54	32,48 23,44	32,1			Р, мг
41,78 55,54 30,56 1,29	17,46 0,69	9,3 32,1 13,1			Мg, мг
1,29	0,69	0,6			Fe, мг

	ų				№ рец.
Итого:	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	ПР ПЕЧЕНЬЕ	3 день	2-ая неделя	н. Наименование блюд
	200	30			Выход
2,32	0,07	2,25			Белки, г
2,96	0,02	2,94			Выход Белки, г Жиры, г
37,32	15	22,32			Углеводы, Калорийно Витамин Витамин Витамин Витамин Г сть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг
184,5	60	124,5			Калорийно сть, ккал
0,02	0	0,02			Витамин Витамин
0,03	0,03	0			Витамин С. мг
39,07	0	39,07			Витамин
1,41	0	1,41		3	Витамин Са, мг Р, мг Мд, мг Ге, мг
19,8	11,1	8,7			Са, мг
29,8	2,8	27			Р, мг
7,4 0,91	1,4 0,28	9			Мg, мг
0,91	0,28	0,63			<b>Fe</b> , мг

	376	428			№ рец.
Итого:	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	428 БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	4 день	2-ая неделя	Наименование блюд
	200	50			Выход
4,25	0,07	4,18			Выход Белки, г Жиры, г
1,62	0,02	1,6			Жиры, г
37,43	15	22,43			Углеводы, Калорийно Витамин Витамин Витамин Витамин Г сть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг
180,83	60	120,83			Калорийно Витамин сть, ккал В1, мг
0,08	0	0,08			Витамин В1, мг
0,03	0,03	1			Витамин С, мг
0	0	r			Витамин А, мг
0	0	0	ę		Витамин Са, мг Р, мг Мg, мг Fe, мг
22,35	11,1	11,25			Са, мг
41,22	2,8	38,42			Р, мг
22,35 41,22 17,57 1,01	1,4	38,42 16,17 0,73			Мg, мг
1,01	0,28	0,73			Fe, мг

	0	1	0	D	0 03	0	60	<u>-</u> 5	0.02	0.07	200	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	3
2,7 0,24	15	3,3	1,41 3,3	1,8	0	0,025	109,8	22,5	1,41	1,77	30	ПР ПРЯНИК	
												5 день	
	T I											2-ая неделя	T
Мg, мг	P, MI	Са, мг	Е, мг Са, мг Р, мг Мд, мг Ге, мг	А, мг	C, Mr	В1, мг	сть, ккал В1, мг С, мг		, indania	20000000			T
		1	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Углеводы, Калорийно Витамин Витамин Витамин Витамин		Brixon Frigur Wunti	Leuku L	REIXON	ец.   Наименование блюд	№ рец.

№ peu.	Наименование блюд 2-ая неделя 6 день БУТЕРБРОЛ С СЫРОМ	Выход	Белки, г	Выход Белки, г Жиры, г	углево ды, г			сть, ккал В1, мг	калорийно Витамин Витамин Витамин сть, ккал В1, мг С, мг А, мг	калорийно Витамин Витамин сть, ккал В1, мг С, мг	калорийно Витамин Витамин Витамин сть, ккал В1, мг С, мг А, мг	Калорийно Витамин Витамин Витамин Сть, ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг
3	3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	 125,6	125,6 0,03		0,03	0,03 0,088	0,03 0,088	0,03 0,088 47,2 0
377	377 ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	62 0		0	0	0 2,83 0	0 2,83 0 0
	Итого:		4,77	6,66	27,06	187,6	187,6 0,03	_	0,03	0,03 2,918	0,03 2,918	0,03 2,918 47,2 0
	Средняя за вторую неделю:		3,18	3,53	38,32	197,64	197,64 0,04		0,04	0,04 0,63	0,04 0,63 14,98	0,04 0,63 14,98 0,71
	Средняя за две недели:		3,14	3,46	36,98	191,45	191,45 0,04		0,04	0,04 0,57	0,04 0,57 15,15	0,04 0,57 15,15 0,90