



Утверждаю
Директор ООО "ГРАНД"
И.П. Фадеева

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ 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
	1-ая неделя													
	1 день													
203	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,81	4,04	21,25	136,56	0,04	0	19,94	0,57	8,47	26,22	5,68	0,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,99	4,518	46,49	279,94	0,112	0,027	19,94	1,25	29,32	88,6	22,97	1,93

№ рец.	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													
	2 день													
175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,85	5,23	20,35	140,45	0,05	0,45	25,66	0	62,59	73,37	17,43	0,39
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,03	5,708	45,59	283,83	0,122	0,477	25,66	0,68	83,44	135,75	34,72	1,75

№ рец.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,2	5,61	29,31	188,23	0,12	0	23,52	0	15,7	123,73	82,65	2,8
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	8,38	6,088	54,55	331,61	0,192	0,027	23,52	0,68	36,55	186,11	99,94	4,16

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,99	5,26	15,88	123,11	0,04	0,57	28,45	-	65,61	57,97	9,96	0,23
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	-	-	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	Итого:	345	6,97	5,888	45,13	287,09	0,137	0,597	28,45	0,91	89,76	143,75	33,85	2,03

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/3	20,66	33,33	15,5	201,72	0,38	0	23,74	0,38	73,81	170,54	50,45	3,79
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	355	23,84	33,808	40,74	345,1	0,452	0,027	23,74	1,06	94,66	232,92	67,74	5,15

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,4	5,16	25,79	167,38	0,08	0	25,75	0,55	23,23	100,73	23,6	1,71
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	7,58	5,638	51,03	310,76	0,152	0,027	25,75	1,23	44,08	163,11	40,89	3,07
	Средняя за первую неделю:	340	9,965	10,275	47,255	306,388	0,195	0,197	24,510	0,968	62,968	158,373	50,018	3,015

№ рец.	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													
	1 день													
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,2	5,61	29,31	188,23	0,12	0	23,52	0	15,7	123,73	82,65	2,8
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	8,38	6,088	54,55	331,61	0,192	0,027	23,52	0,68	36,55	186,11	99,94	4,16

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
171	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,4	5,92	20,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ПР ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	7,58	6,398	45,49	315,26	0,192	0,027	25,75	0,83	39,16	152,51	49,6	2,42

№ рсч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
203	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,81	4,04	21,25	136,56	0,04	0	19,94	0,57	8,47	26,22	5,68	0,57
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,99	4,518	46,49	279,94	0,112	0,027	19,94	1,25	29,32	88,6	22,97	1,93

№ рсч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,99	5,26	15,88	123,11	0,04	0,57	28,45	-	65,61	57,97	9,96	0,23
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	6,17	5,738	41,12	266,49	0,112	0,597	28,45	0,68	86,46	120,35	27,25	1,59

№ рец.	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
	2-ая неделя													
	5 день													
181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,95	5,25	16,38	123,1	0,02	0,57	28,44	0	63,8	67,75	14,77	0,23
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	335	8,13	5,728	41,62	266,48	0,092	0,597	28,44	0,68	84,65	130,13	32,06	1,59

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/3	20,66	33,33	15,5	201,72	0,38	0	23,74	0,38	73,81	170,54	50,45	3,79
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	355	23,84	33,808	40,74	345,1	0,452	0,027	23,74	1,06	94,66	232,92	67,74	5,15
	Средняя за вторую неделю:	338	10,182	10,380	45,002	300,813	0,192	0,217	24,973	0,863	61,800	151,770	49,927	2,807
	Средняя за две недели:	339	10,073	10,327	46,128	303,601	0,193	0,207	24,742	0,916	62,384	155,072	49,973	2,911