

б/л.

Утверждаю  
Директор ООО "ГРАНД"  
А.И.Шулин



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год



Примерное меню для организации дополнительного питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета в общеобразовательных организациях  
РТ на 2024г.

Наименования блюд	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са		Р		Mg		Fe		
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>1-ая неделя</b>																	
<b>2 день</b>																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2		16	11	9					0,53
<b>ИТОГО</b>		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20		16,00	11,00	9,00					0,53
<b>2-ая неделя</b>																	
<b>1 день</b>																	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	0,1	3,06	65,8	0,02	0	1,88		31,6	36	8					0,04
<b>ИТОГО</b>		3,00	0,10	3,06	65,80	0,02	0,00	1,88		31,60	36,00	8,00					0,04

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>1 день</b>															
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,81	4,04	8,69	103,86	0,04	0	19,94	0,57	28,41	26,22	4,35	0,04	
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>7,76</b>	<b>4,77</b>	<b>41</b>	<b>253,36</b>	<b>0,123</b>	<b>0,03</b>	<b>19,94</b>	<b>1,36</b>	<b>51,44</b>	<b>95,19</b>	<b>23,08</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 день</b>															
171	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,43	5,33	15,95	112,97	0,06	0	27,08	0,55	58,05	47,57	10,31	0,4	
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,38</b>	<b>6,06</b>	<b>48,26</b>	<b>262,47</b>	<b>0,143</b>	<b>0,03</b>	<b>27,08</b>	<b>1,34</b>	<b>81,08</b>	<b>116,54</b>	<b>29,04</b>	<b>1,83</b>	
<b>3 день</b>															
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,4	5,92	25,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06	
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,35</b>	<b>6,65</b>	<b>57,56</b>	<b>321,38</b>	<b>0,203</b>	<b>0,03</b>	<b>25,75</b>	<b>0,94</b>	<b>41,34</b>	<b>159,1</b>	<b>51,04</b>	<b>2,49</b>	
<b>4 день</b>															
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,21	5,08	20,72	140,98	0,06	0	25,75	0,41	33,67	110,13	16,74	0,61	
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>7,16</b>	<b>5,81</b>	<b>53,03</b>	<b>290,48</b>	<b>0,143</b>	<b>0,03</b>	<b>25,75</b>	<b>1,2</b>	<b>56,7</b>	<b>179,1</b>	<b>35,47</b>	<b>2,04</b>	

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,43	5,33	15,95	112,97	0,06	0	27,08	0,55	58,05	47,57	10,31	0,4
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,38</b>	<b>6,06</b>	<b>48,26</b>	<b>262,47</b>	<b>0,143</b>	<b>0,03</b>	<b>27,08</b>	<b>1,34</b>	<b>81,08</b>	<b>116,54</b>	<b>29,04</b>	<b>1,83</b>

<b>6 день</b>														
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,35</b>	<b>5,89</b>	<b>58,1</b>	<b>316,88</b>	<b>0,163</b>	<b>0,03</b>	<b>25,75</b>	<b>1,34</b>	<b>46,26</b>	<b>169,7</b>	<b>42,33</b>	<b>3,14</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>363</b>	<b>8,06</b>	<b>5,87</b>	<b>51,04</b>	<b>284,51</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>25,23</b>	<b>1,25</b>	<b>59,65</b>	<b>139,36</b>	<b>35,00</b>	<b>2,13</b>

**2-ая неделя**

<b>1 день</b>														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,81	4,04	8,69	103,86	0,04	0	19,94	0,57	28,41	26,22	4,35	0,04
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>7,76</b>	<b>4,77</b>	<b>41</b>	<b>253,36</b>	<b>0,123</b>	<b>0,03</b>	<b>19,94</b>	<b>1,36</b>	<b>51,44</b>	<b>95,19</b>	<b>23,08</b>	<b>1,47</b>

<b>2 день</b>														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,43	5,33	15,95	112,97	0,06	0	27,08	0,55	58,05	47,57	10,31	0,4
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,38</b>	<b>6,06</b>	<b>48,26</b>	<b>262,47</b>	<b>0,143</b>	<b>0,03</b>	<b>27,08</b>	<b>1,34</b>	<b>81,08</b>	<b>116,54</b>	<b>29,04</b>	<b>1,83</b>

№ ред.	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,4	5,92	25,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,35</b>	<b>6,65</b>	<b>57,56</b>	<b>321,38</b>	<b>0,203</b>	<b>0,03</b>	<b>25,75</b>	<b>0,94</b>	<b>41,34</b>	<b>159,1</b>	<b>51,04</b>	<b>2,49</b>

<b>4 день</b>														
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
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,35</b>	<b>5,89</b>	<b>58,1</b>	<b>316,88</b>	<b>0,163</b>	<b>0,03</b>	<b>25,75</b>	<b>1,34</b>	<b>46,26</b>	<b>169,7</b>	<b>42,33</b>	<b>3,14</b>

<b>5 день</b>														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,43	5,33	15,95	112,97	0,06	0	27,08	0,55	58,05	47,57	10,31	0,4
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,38</b>	<b>6,06</b>	<b>48,26</b>	<b>262,47</b>	<b>0,143</b>	<b>0,03</b>	<b>27,08</b>	<b>1,34</b>	<b>81,08</b>	<b>116,54</b>	<b>29,04</b>	<b>1,83</b>

<b>6 день</b>														
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	9,06	11,2	28,99	196,03	0,33	6,65	186,4	0,35	129,4	141,6	41	3,79
457	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	193/7	0,07	0,19	9,53	38,1	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>13,01</b>	<b>11,93</b>	<b>61,3</b>	<b>345,53</b>	<b>0,413</b>	<b>6,68</b>	<b>186,4</b>	<b>1,14</b>	<b>152,43</b>	<b>210,57</b>	<b>59,73</b>	<b>5,22</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>	<b>363,00</b>	<b>9,04</b>	<b>6,89</b>	<b>52,41</b>	<b>293,68</b>	<b>0,20</b>	<b>1,14</b>	<b>52,00</b>	<b>1,24</b>	<b>75,61</b>	<b>144,61</b>	<b>39,04</b>	<b>2,66</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>	<b>363,00</b>	<b>8,55</b>	<b>6,38</b>	<b>51,72</b>	<b>289,09</b>	<b>0,18</b>	<b>0,58</b>	<b>38,61</b>	<b>1,25</b>	<b>67,63</b>	<b>141,98</b>	<b>37,02</b>	<b>2,40</b>