

Бюджет

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

№ рецеп.	Наименование блюда	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
<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>



№ рец.	Наименование блюд	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
<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>

№ п/п	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
<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>