

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ГРАНД"
А.И.Шулин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации питания для обучающихся-инвалидов, с ОВЗ, мобилизованных граждан за счет местного бюджета общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное 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														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	23,01	150,11	0,05	2,86	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5	0,05
Итого:			9,731	10,705	56,495	329,91	0,187	4,06	27,809	2,03	160,85	171,7	34,2	1,59
2 день														
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,9	5,49	33,25	206,05	0,15	0	20,8	0,21	16,12	120,51	42,38	1,39
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
581	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
Итого:			10,271	7,145	89,235	474,85	0,303	0	22,909	2,95	125,87	246,51	59,28	2,26
3 день														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,16	4,29	27,04	163,41	0,08	0	20,8	0,7	35,88	145,73	21,06	0,78
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:			6,761	4,535	60,525	322,41	0,213	0	21,109	2,03	142,33	256,73	35,26	1,41
4 день														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	23,01	150,11	0,05	2,86	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
582	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	11,05	0,94	15,8	18	4	0,02
Итого:			8,911	8,055	58,025	342,01	0,193	2,86	38,659	2,92	132,65	168	24,7	1,56
5 день														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,09	4,23	27,01	163,2	0,08	0	20,2	0,65	35,8	145,7	21,02	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:			6,691	4,475	60,495	322,2	0,213	0	20,509	1,98	142,25	256,7	35,22	1,38
6 день														
171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	3,86	4,23	27,03	161,59	0,04	0	19,76	0,52	17,81	134,42	16,51	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
582	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	11,05	0,94	15,8	18	4	0,02
Итого:			7,961	4,525	62,045	353,49	0,183	0	31,119	2,79	140,06	263,42	34,71	1,41
Средняя за первую неделю:			8,388	6,573	64,470	357,478	0,215	1,153	27,019	2,450	140,668	227,177	37,228	1,602

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,9	5,49	33,25	206,05	0,15	0	20,8	0,21	16,12	120,51	42,38	1,39
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,501	5,735	66,735	365,05	0,283	0	21,109	1,54	122,57	231,51	56,58	2,02
2 день														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	23,01	150,11	0,05	2,86	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		7,411	8,005	56,495	309,11	0,183	2,86	27,609	1,98	116,85	150	20,7	1,54
3 день														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,09	4,23	27,01	163,2	0,08	0	20,2	0,65	35,8	145,7	21,02	0,75
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,691	4,475	60,495	322,2	0,213	0	20,509	1,98	142,25	256,7	35,22	1,38
4 день														
171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	3,86	4,23	27,03	161,59	0,04	0	19,76	0,52	17,81	134,42	16,51	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
582	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	11,05	0,94	15,8	18	4	0,02
	Итого:		7,961	4,525	62,045	353,49	0,183	0	31,119	2,79	140,06	263,42	34,71	1,41
5 день														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,16	4,29	27,04	163,41	0,08	0	20,8	0,7	35,88	145,73	21,06	0,78
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,761	4,535	60,525	322,41	0,213	0	21,109	2,03	142,33	256,73	35,26	1,41
6 день														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	23,01	150,11	0,05	2,86	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
582	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	11,05	0,94	15,8	18	4	0,02
	Итого:		8,911	8,055	58,025	342,01	0,193	2,86	38,659	2,92	132,65	168	24,7	1,56
	Средняя за вторую неделю:		7,706	5,888	60,720	335,712	0,211	0,953	26,686	2,207	132,785	221,060	34,528	1,553
	Средняя за две недели:		8,047	6,231	62,595	346,595	0,213	1,053	26,852	2,328	136,727	224,118	35,878	1,578