

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Ю.С. Васянина



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийное Тп, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		18,755	4,905	58,925	295,5	0,19	0	5,309	3,85	114,95	176,5	26,5	1,35

№ рел.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
	ПР ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		3,271	2,355	59,225	271	0,19	0	3,309	3,85	105,95	156,5	21	0,7

№ п/п	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
	ПР БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	1,455	47,425	218,5	0,205	0	0,309	2,35	109,95	164	23	0,9

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
	ПР ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		3,271	2,355	59,225	271	0,19	0	3,309	3,85	105,95	156,5	21	0,7

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	I-ая неделя													
	5 день													
	ПР БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	1,455	47,425	218,5	0,205	0	0,309	2,35	109,95	164	23	0,9

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
Пр	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	4,905	58,925	295,5	0,19	0	5,309	3,85	114,95	176,5	26,5	1,35
	Средняя за первую неделю:		6,252	2,905	55,192	261,667	0,195	0,000	2,976	3,350	110,283	165,667	23,500	0,983

№ рец.	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-я неделя														
1 день														
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	4,905	58,925	295,5	0,19	0	5,309	3,85	114,95	176,5	26,5	1,35

№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
	ПР ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		3,271	2,355	59,225	271	0,19	0	3,309	3,85	105,95	156,5	21	0,7

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
ПР	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	1,455	47,425	218,5	0,205	0	0,309	2,35	109,95	164	23	0,9

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
	ПР ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		3,271	2,355	59,225	271	0,19	0	3,309	3,85	105,95	156,5	21	0,7

№ рец.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	4,905	58,925	295,5	0,19	0	5,309	3,85	114,95	176,5	26,5	1,35

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
	ПР БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	Итого:		4,071	1,455	47,425	218,5	0,205	0	0,309	2,35	109,95	164	23	0,9
	Средняя за вторую неделю:		3,804	2,905	55,192	261,667	0,195	0,000	2,976	3,350	110,283	165,667	23,500	0,983
	Средняя за две недели:		5,028	2,905	55,192	261,667	0,195	0,000	2,976	3,350	110,283	165,667	23,500	0,983