

С 01.01.25 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «ГРАНД»
А.И.Шулин

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся-инвалидов, с ОВЗ, мобилизованных граждан за счет местного бюджета общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025 год

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

1-ая неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 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
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
	Итого:		8,501	5,735	66,735	365,05	0,283	0	21,109	1,54	122,57	231,51	56,58	2,02

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	0,004	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	6,44	8,54	22,78	148,62	0,05	0,09	79,11	0,64	27,45	72,94	15,02	0,01
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:		9,041	8,785	56,265	307,62	0,183	0,09	79,419	1,97	133,9	183,94	29,22	0,64

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:		8,484	7,057	60,015	336,748	0,207	1,168	36,537	2,213	138,727	212,550	35,778	1,438

2-ая неделя

№ рецеп.	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
1 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
	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	6,44	8,54	22,78	148,62	0,05	0,09	79,11	0,64	27,45	72,94	15,02	0,01
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:		9,041	8,785	56,265	307,62	0,183	0,09	79,419	1,97	133,9	183,94	29,22	0,64

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
	Итого:		7,411	8,005	56,495	309,11	0,183	2,86	27,609	1,98	116,85	150	20,7	1,54
	Средняя за вторую неделю:		7,848	6,598	59,760	327,798	0,205	0,968	34,662	2,048	128,760	205,933	32,862	1,427
	Средняя за две недели:		8,166	6,828	59,888	332,273	0,206	1,068	35,600	2,131	133,743	209,242	34,320	1,433