

Утверждаю

Директор ООО «ГРАНД»

Ю.С.Васянина



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся (дети мобилизованных)
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (МОБИЛИЗОВАННЫЕ)

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,59	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		37,095	8,005	59,095	318,9	0,235	4,59	27,609	2,48	116,85	190	27,2	1,54

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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														
2 день														
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,93	7,96	33,99	231,4	0,16	-	34,67	-	24,66	121,34	43,5	1,43
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,531	8,205	67,475	390,4	0,343	0	34,979	1,83	131,11	272,34	64,2	2,06

№ рел.	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													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	26,13	177,93	0,07	-	32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,77
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,631	6,615	59,615	336,93	0,253	0	32,809	3,23	148,94	289,98	41,82	1,4

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,59	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
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
	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	59,095	318,9	0,235	4,59	27,609	2,48	116,85	190	27,2	1,54

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,55	6,5	32,54	211,25	0,1	-	32,5	-	29,31	146,69	29,77	2,14
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,151	6,745	66,025	370,25	0,283	0	32,809	1,83	135,76	297,69	50,47	2,77

№ 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
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАПША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧУАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	3,77	6,32	26,73	178,75	0,02	-	32,5	-	25,76	131,03	17,14	0,77
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,371	6,565	60,215	337,75	0,203	0	32,809	1,83	132,21	282,03	37,84	1,4
	Средняя за первую неделю:		12,365	7,357	61,920	345,522	0,259	1,530	31,437	2,280	130,287	253,673	41,455	1,785

№ п/п	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
2-ая неделя														
1 день														
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,93	7,96	33,99	231,4	0,16	-	34,67	-	24,66	121,34	43,5	1,43
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,531	8,205	67,475	390,4	0,343	0	34,979	1,83	131,11	272,34	64,2	2,06

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,59	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
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
	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	59,095	318,9	0,235	4,59	27,609	2,48	116,85	190	27,2	1,54

№ рел.	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													
	3 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	5,55	6,5	32,54	211,25	0,1	-	32,5	-	29,31	146,69	29,77	2,14
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,151	6,745	66,025	370,25	0,283	0	32,809	1,83	135,76	297,69	50,47	2,77

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	3,77	6,32	26,73	178,75	0,02	-	32,5	-	25,76	131,03	17,14	0,77
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,371	6,565	60,215	337,75	0,203	0	32,809	1,83	132,21	282,03	37,84	1,4

№ рел.	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													
	5 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	26,13	177,93	0,07	-	32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,77
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,631	6,615	59,615	336,93	0,253	0	32,809	3,23	148,94	289,98	41,82	1,4

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,59	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
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
	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	59,095	318,9	0,235	4,59	27,609	2,48	116,85	190	27,2	1,54
	Средняя за вторую неделю:		7,418	7,357	61,920	345,522	0,259	1,530	31,437	2,280	130,287	253,673	41,455	1,785
	Средняя за две недели:		9,891	7,357	61,920	345,522	0,259	1,530	31,437	2,280	130,287	253,673	41,455	1,785