

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования
Тукаевского муниципального района РТ"

Низамиева Э.Р.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "ГРАНД"

Васянина Ю.С.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего 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 ОШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин Н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			г	г	г	г										
1-ая неделя																
1 день																
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,52	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		
	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		
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	100,45	131,5	16,5	0,3		
	Итого:		11,201	11,915	73,035	399,2	0,261	5,72	80,159	3,05	164,35	224,7	33	1,86		

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		
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		
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого:		11,481	10,555	104,975	573,4	0,383	0	37,979	4,18	136,61	297,34	68,7	2,46		
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		
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	100,45	131,5	16,5	0,3		
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	16,13	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		
	Итого:		10,421	10,525	63,555	417,23	0,279	1,2	85,359	3,8	196,44	324,68	47,62	1,72		

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		
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,52	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91		
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого:		10,361	10,355	96,595	501,9	0,275	4,52	30,609	4,83	122,35	215	31,7	1,94		
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		
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	100,45	131,5	16,5	0,3		
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		
	Итого:		11,941	10,655	79,965	450,55	0,309	1,2	85,359	2,4	183,26	332,39	56,27	3,09		

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		
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
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		
	Итого:		10,121	11,465	97,415	545,25	0,243	0	37,809	4,18	146,71	327,03	47,84	2,45		
	Средняя за первую неделю:		10,921	10,912	85,923	481,255	0,292	2,107	59,546	3,740	158,287	286,857	47,522	2,253		

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
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
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
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
Итого:			12,321	12,115	81,415	470,7	0,369	1,2	87,529	2,4	178,61	307,04	70	2,38

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
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,52	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:			10,361	10,355	96,595	501,9	0,275	4,52	30,609	4,83	122,35	215	31,7	1,94

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
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
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
Итого:			11,941	10,655	79,965	450,55	0,309	1,2	85,359	2,4	183,26	332,39	56,27	3,09

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
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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
Итого:			9,321	8,915	97,715	520,75	0,243	0	35,809	4,18	137,71	307,03	42,34	1,8

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
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	16,13	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
Итого:			10,421	10,525	63,555	417,23	0,279	1,2	85,359	3,8	196,44	324,68	47,62	1,72

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
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,81	7,76	25,61	159,9	0,052	4,52	27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:			11,161	12,905	96,295	526,4	0,275	4,52	32,609	4,83	131,35	235	37,2	2,59
Средняя за вторую неделю:			10,921	10,912	85,923	481,255	0,292	2,107	59,546	3,740	158,287	286,857	47,522	2,253
Средняя за две недели:			10,921	10,912	85,923	481,255	0,292	2,107	59,546	3,740	158,287	286,857	47,522	2,253