

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)

№ рец.	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	Mg, мг
1-ая неделя													
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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	0,2	0,05	44	21,7	13,5
	Итого:		9,731	10,705	56,495	329,91	0,187	4,06	27,809	2,03	160,85	171,7	34,2

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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
	Итого:		8,501	5,735	66,735	365,05	0,283	0	21,109	1,54	122,57	231,51	56,58

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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
	Итого:		6,761	4,535	60,525	322,41	0,213	0	21,109	2,03	142,33	256,73	35,26

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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
582	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	11,05	0,94	15,8	18	4
	Итого:		8,911	8,055	58,025	342,01	0,193	2,86	38,659	2,92	132,65	168	24,7

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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
	Итого:		9,041	8,785	56,265	307,62	0,183	0,09	79,419	1,97	133,9	183,94	29,22

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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2
582	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	0,05	1,53	32,9	0,01	0	11,05	0,94	15,8	18	4
	Итого:		7,961	4,525	62,045	353,49	0,183	0	31,119	2,79	140,06	263,42	34,71
	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

Fe, мг

0,91

0,3

0,33

0,05

1,59

1,39

0,3

0,33

2,02

0,78

0,3

0,33

1,41

0,91

0,3

0,33

0,02

1,56

0,01

0,3

0,33

0,64

0,76

0,3

0,33

0,02

1,41

1,438

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2725A0368C78CC0FC970B0A8B092E86C
Отпечаток сертификата:
5B30B0A3EA741A8050149BD68B9B483A944705EC
Владелец: Нуртдинова Эльвира Робертовна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСАБАЙ-
ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"
Действителен с 07.08.2024 по 31.10.2025
Дата подписания: 23.12.2024 20:41 (+03:00)
Номер извещения: 0111300039724000031

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
02D427D2007FB1C18C44D26FB76F7DA14C
Отпечаток сертификата:
F76BD72715D42636C3863165C03E0F4D4C082D0B
Владелец: Шулин Александр Ильич
Организация: ООО "ГРАНД"
Действителен с 29.05.2024 по 29.08.2025
Дата подписания: 17.12.2024 11:52 (+03:00)
Номер извещения: 0111300039724000031