

**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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)**

№ рец.	Наименование блюд	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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	44	21,7	3,5	0,05
	<b>Итого:</b>		<b>11,201</b>	<b>11,915</b>	<b>73,035</b>	<b>399,2</b>	<b>0,261</b>	<b>5,72</b>	<b>80,159</b>	<b>3,05</b>	<b>164,35</b>	<b>224,7</b>	<b>33</b>	<b>1,86</b>

<b>2 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,481</b>	<b>10,555</b>	<b>104,975</b>	<b>573,4</b>	<b>0,383</b>	<b>0</b>	<b>37,979</b>	<b>4,18</b>	<b>136,61</b>	<b>297,34</b>	<b>68,7</b>	<b>2,46</b>

<b>3 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,421</b>	<b>10,525</b>	<b>63,555</b>	<b>417,23</b>	<b>0,279</b>	<b>1,2</b>	<b>85,359</b>	<b>3,8</b>	<b>196,44</b>	<b>324,68</b>	<b>47,62</b>	<b>1,72</b>

<b>4 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,361</b>	<b>10,355</b>	<b>96,595</b>	<b>501,9</b>	<b>0,275</b>	<b>4,52</b>	<b>30,609</b>	<b>4,83</b>	<b>122,35</b>	<b>215</b>	<b>31,7</b>	<b>1,94</b>

<b>5 день</b>														
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 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
	<b>Итого:</b>		<b>11,941</b>	<b>10,655</b>	<b>79,965</b>	<b>450,55</b>	<b>0,309</b>	<b>1,2</b>	<b>85,359</b>	<b>2,4</b>	<b>183,26</b>	<b>332,39</b>	<b>56,27</b>	<b>3,09</b>

<b>6 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,121</b>	<b>11,465</b>	<b>97,415</b>	<b>545,25</b>	<b>0,243</b>	<b>0</b>	<b>37,809</b>	<b>4,18</b>	<b>146,71</b>	<b>327,03</b>	<b>47,84</b>	<b>2,45</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>10,921</b>	<b>10,912</b>	<b>85,923</b>	<b>481,255</b>	<b>0,292</b>	<b>2,107</b>	<b>59,546</b>	<b>3,740</b>	<b>158,287</b>	<b>286,857</b>	<b>47,522</b>	<b>2,253</b>



№ 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>12,321</b>	<b>12,115</b>	<b>81,415</b>	<b>470,7</b>	<b>0,369</b>	<b>1,2</b>	<b>87,529</b>	<b>2,4</b>	<b>178,61</b>	<b>307,04</b>	<b>70</b>	<b>2,38</b>

<b>2 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,361</b>	<b>10,355</b>	<b>96,595</b>	<b>501,9</b>	<b>0,275</b>	<b>4,52</b>	<b>30,609</b>	<b>4,83</b>	<b>122,35</b>	<b>215</b>	<b>31,7</b>	<b>1,94</b>

<b>3 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,941</b>	<b>10,655</b>	<b>79,965</b>	<b>450,55</b>	<b>0,309</b>	<b>1,2</b>	<b>85,359</b>	<b>2,4</b>	<b>183,26</b>	<b>332,39</b>	<b>56,27</b>	<b>3,09</b>

<b>4 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,321</b>	<b>8,915</b>	<b>97,715</b>	<b>520,75</b>	<b>0,243</b>	<b>0</b>	<b>35,809</b>	<b>4,18</b>	<b>137,71</b>	<b>307,03</b>	<b>42,34</b>	<b>1,8</b>

<b>5 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,421</b>	<b>10,525</b>	<b>63,555</b>	<b>417,23</b>	<b>0,279</b>	<b>1,2</b>	<b>85,359</b>	<b>3,8</b>	<b>196,44</b>	<b>324,68</b>	<b>47,62</b>	<b>1,72</b>

<b>6 день</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,161</b>	<b>12,905</b>	<b>96,295</b>	<b>526,4</b>	<b>0,275</b>	<b>4,52</b>	<b>32,609</b>	<b>4,83</b>	<b>131,35</b>	<b>235</b>	<b>37,2</b>	<b>2,59</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>10,921</b>	<b>10,912</b>	<b>85,923</b>	<b>481,255</b>	<b>0,292</b>	<b>2,107</b>	<b>59,546</b>	<b>3,740</b>	<b>158,287</b>	<b>286,857</b>	<b>47,522</b>	<b>2,253</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>10,921</b>	<b>10,912</b>	<b>85,923</b>	<b>481,255</b>	<b>0,292</b>	<b>2,107</b>	<b>59,546</b>	<b>3,740</b>	<b>158,287</b>	<b>286,857</b>	<b>47,522</b>	<b>2,253</b>