

Утверждено

Директор ООО «ГРАНД»  
А.И. Шулин



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)**

**1-ая неделя**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	1-ая неделя												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийное, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
<b>1 день</b>															
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,4	5,92	20,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06	
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	<b>Итого:</b>		<b>7,241</b>	<b>6,285</b>	<b>60,815</b>	<b>350,68</b>	<b>0,256</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,478</b>	<b>125,52</b>	<b>207,35</b>	<b>48,11</b>	<b>1,7</b>	

<b>2 день</b>														
304	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,02	0	0	0,2	0,91	40,63	10,89	0,35
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>5,271</b>	<b>3,945</b>	<b>65,015</b>	<b>318,6</b>	<b>0,156</b>	<b>0</b>	<b>0,309</b>	<b>1,528</b>	<b>108,12</b>	<b>157,85</b>	<b>26,69</b>	<b>0,99</b>

<b>3 день</b>														
171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	2,99	5,01	10,2	141,63	0,03	0	25,75	0,32	20,42	103,82	13,58	0,61
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>5,831</b>	<b>5,375</b>	<b>50,765</b>	<b>320,43</b>	<b>0,166</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,648</b>	<b>127,63</b>	<b>221,04</b>	<b>29,38</b>	<b>1,25</b>

<b>4 день</b>														
171	КАША ЯЧЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	3,21	5,14	12,4	140,98	0,06	0	25,75	0,4	33,67	110,13	16,74	0,61
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>6,051</b>	<b>5,505</b>	<b>52,965</b>	<b>319,78</b>	<b>0,196</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,728</b>	<b>140,88</b>	<b>227,35</b>	<b>32,54</b>	<b>1,25</b>

<b>5 день</b>														
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	100	16,8	27,1	12,6	164	0,31	0	19,3	0,31	60,01	138,65	41,02	3,08
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>19,641</b>	<b>27,465</b>	<b>53,165</b>	<b>342,8</b>	<b>0,446</b>	<b>0</b>	<b>19,609</b>	<b>1,638</b>	<b>167,22</b>	<b>255,87</b>	<b>56,82</b>	<b>3,72</b>

<b>6 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,4	5,16	25,79	167,38	0,08	0	25,75	0,55	23,23	100,73	23,6	1,71
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>7,241</b>	<b>5,525</b>	<b>66,355</b>	<b>346,18</b>	<b>0,216</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,878</b>	<b>130,44</b>	<b>217,95</b>	<b>39,4</b>	<b>2,35</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>8,546</b>	<b>9,017</b>	<b>58,180</b>	<b>333,078</b>	<b>0,239</b>	<b>0,000</b>	<b>20,692</b>	<b>1,650</b>	<b>133,302</b>	<b>214,568</b>	<b>38,823</b>	<b>1,877</b>

**2-ая неделя**

№ рецеп.	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
171	КАША ПЕРГОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	2,99	5,01	10,2	141,63	0,03	0	25,75	0,32	20,42	103,82	13,58	0,61
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>5,831</b>	<b>5,375</b>	<b>50,765</b>	<b>320,43</b>	<b>0,166</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,648</b>	<b>127,63</b>	<b>221,04</b>	<b>29,38</b>	<b>1,25</b>

<b>2 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЦАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,4	5,92	20,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>7,241</b>	<b>6,285</b>	<b>60,815</b>	<b>350,68</b>	<b>0,256</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,478</b>	<b>125,52</b>	<b>207,35</b>	<b>48,11</b>	<b>1,7</b>

<b>3 день</b>														
171	КАША ЯЧМЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	3,21	5,14	12,4	140,98	0,06	0	25,75	0,4	33,67	110,13	16,74	0,61
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>6,051</b>	<b>5,505</b>	<b>52,965</b>	<b>319,78</b>	<b>0,196</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,728</b>	<b>140,88</b>	<b>227,35</b>	<b>32,54</b>	<b>1,25</b>

<b>4 день</b>														
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	100	16,8	27,1	12,6	164	0,31	0	19,3	0,31	60,01	138,65	41,02	3,08
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>19,641</b>	<b>27,465</b>	<b>53,165</b>	<b>342,8</b>	<b>0,446</b>	<b>0</b>	<b>19,609</b>	<b>1,638</b>	<b>167,22</b>	<b>255,87</b>	<b>56,82</b>	<b>3,72</b>

<b>5 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЦАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,4	5,16	25,79	167,38	0,08	0	25,75	0,55	23,23	100,73	23,6	1,71
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>7,241</b>	<b>5,525</b>	<b>66,355</b>	<b>346,18</b>	<b>0,216</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,878</b>	<b>130,44</b>	<b>217,95</b>	<b>39,4</b>	<b>2,35</b>

<b>6 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЦАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,4	5,92	20,25	171,88	0,12	0	25,75	0,15	18,31	90,13	32,31	1,06
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>7,241</b>	<b>6,285</b>	<b>60,815</b>	<b>350,68</b>	<b>0,256</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>1,478</b>	<b>125,52</b>	<b>207,35</b>	<b>48,11</b>	<b>1,7</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>8,874</b>	<b>9,407</b>	<b>57,480</b>	<b>338,425</b>	<b>0,256</b>	<b>0,000</b>	<b>24,984</b>	<b>1,641</b>	<b>136,202</b>	<b>222,818</b>	<b>42,393</b>	<b>1,995</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>8,710</b>	<b>9,212</b>	<b>57,830</b>	<b>335,752</b>	<b>0,248</b>	<b>0,000</b>	<b>22,838</b>	<b>1,646</b>	<b>134,752</b>	<b>218,693</b>	<b>40,608</b>	<b>1,936</b>