

Утверждаю  
Е. А. Шулина



## 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 блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийное т., 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 ПШЕННАЯ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>7,841</b>	<b>6,385</b>	<b>59,835</b>	<b>347,88</b>	<b>0,342</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,33</b>	<b>129,36</b>	<b>281,43</b>	<b>64,81</b>	<b>2,46</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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>5,871</b>	<b>4,045</b>	<b>64,035</b>	<b>315,8</b>	<b>0,242</b>	<b>0</b>	<b>0,309</b>	<b>2,38</b>	<b>111,96</b>	<b>231,93</b>	<b>43,39</b>	<b>1,75</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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>6,431</b>	<b>5,475</b>	<b>49,785</b>	<b>317,63</b>	<b>0,252</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,5</b>	<b>131,47</b>	<b>295,12</b>	<b>46,08</b>	<b>2,01</b>

<b>4 день</b>														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>6,651</b>	<b>5,605</b>	<b>51,985</b>	<b>316,98</b>	<b>0,282</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,58</b>	<b>144,72</b>	<b>301,43</b>	<b>49,24</b>	<b>2,01</b>

<b>5 день</b>														
199	ПЮРЕ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>20,241</b>	<b>27,565</b>	<b>52,185</b>	<b>340</b>	<b>0,532</b>	<b>0</b>	<b>19,609</b>	<b>2,49</b>	<b>171,06</b>	<b>329,95</b>	<b>73,52</b>	<b>4,48</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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>7,841</b>	<b>5,625</b>	<b>65,375</b>	<b>343,38</b>	<b>0,302</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,73</b>	<b>134,28</b>	<b>292,03</b>	<b>56,1</b>	<b>3,11</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>9,146</b>	<b>9,117</b>	<b>57,200</b>	<b>330,278</b>	<b>0,325</b>	<b>0,000</b>	<b>20,692</b>	<b>2,502</b>	<b>137,142</b>	<b>288,648</b>	<b>55,523</b>	<b>2,637</b>

№ рецеп.	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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>6,431</b>	<b>5,475</b>	<b>49,785</b>	<b>317,63</b>	<b>0,252</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,5</b>	<b>131,47</b>	<b>295,12</b>	<b>46,08</b>	<b>2,01</b>

<b>2 день</b>														
171	КАША ПШЕННАЯ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>7,841</b>	<b>6,385</b>	<b>59,835</b>	<b>347,88</b>	<b>0,342</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,33</b>	<b>129,36</b>	<b>281,43</b>	<b>64,81</b>	<b>2,46</b>

<b>3 день</b>														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>6,651</b>	<b>5,605</b>	<b>51,985</b>	<b>316,98</b>	<b>0,282</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,58</b>	<b>144,72</b>	<b>301,43</b>	<b>49,24</b>	<b>2,01</b>

<b>4 день</b>														
199	ПЮРЕ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>20,241</b>	<b>27,565</b>	<b>52,185</b>	<b>340</b>	<b>0,532</b>	<b>0</b>	<b>19,609</b>	<b>2,49</b>	<b>171,06</b>	<b>329,95</b>	<b>73,52</b>	<b>4,48</b>

<b>5 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>7,841</b>	<b>5,625</b>	<b>65,375</b>	<b>343,38</b>	<b>0,302</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,73</b>	<b>134,28</b>	<b>292,03</b>	<b>56,1</b>	<b>3,11</b>

<b>6 день</b>														
171	КАША ПШЕННАЯ 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	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>7,841</b>	<b>6,385</b>	<b>59,835</b>	<b>347,88</b>	<b>0,342</b>	<b>0</b>	<b>26,059</b>	<b>2,33</b>	<b>129,36</b>	<b>281,43</b>	<b>64,81</b>	<b>2,46</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>9,474</b>	<b>9,507</b>	<b>56,500</b>	<b>335,625</b>	<b>0,342</b>	<b>0,000</b>	<b>24,984</b>	<b>2,493</b>	<b>140,042</b>	<b>296,898</b>	<b>59,093</b>	<b>2,755</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>9,310</b>	<b>9,312</b>	<b>56,850</b>	<b>332,952</b>	<b>0,334</b>	<b>0,000</b>	<b>22,838</b>	<b>2,498</b>	<b>138,592</b>	<b>292,773</b>	<b>57,308</b>	<b>2,696</b>