

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Ю.С.Васянина



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
171	КАЦА 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>

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
1-я неделя														
2 день														
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
	Итого:		5,871	4,045	64,035	315,8	0,242	0	0,309	2,38	111,96	231,93	43,39	1,75

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
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
	Итого:		6,431	5,475	49,785	317,63	0,252	0	26,059	2,5	131,47	295,12	46,08	2,01

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
171	КАШКА 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
	Итого:		6,651	5,605	51,985	316,98	0,282	0	26,059	2,58	144,72	301,43	49,24	2,01



№ рещ.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
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	200/8	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
	Итого:		20,241	27,565	52,185	340	0,532	0	19,609	2,49	171,06	329,95	73,52	4,48

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАШЛА ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧУТАЯ 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
	Итого:		7,841	5,625	65,375	343,38	0,302	0	26,059	2,73	134,28	292,03	56,1	3,11
	Средняя за первую неделю:		9,146	9,117	57,200	330,278	0,325	0,000	20,692	2,502	137,142	288,648	55,523	2,637

№ рел.	Наименование блюд	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
	2-ая неделя													
	1 день													
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
	Итого:		6,431	5,475	49,785	317,63	0,252	0	26,059	2,5	131,47	295,12	46,08	2,01



№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</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>

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ 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
	Итого:		6,651	5,605	51,985	316,98	0,282	0	26,059	2,58	144,72	301,43	49,24	2,01

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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>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	200/8	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>

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>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>	

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
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
	Итого:		7,841	6,385	59,835	347,88	0,342	0	26,059	2,33	129,36	281,43	64,81	2,46
	Средняя за вторую неделю:		9,474	9,507	56,500	335,625	0,342	0,000	24,984	2,493	140,042	296,898	59,093	2,755
	Средняя за две недели:		9,310	9,312	56,850	332,952	0,334	0,000	22,838	2,498	138,592	292,773	57,308	2,696