

Утверждено

Директор ООО «ГРАНД»

А.И. Шуглин



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)

ПРИМЕРНОЕ ВНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ В ОБЩИЙ КОДИФИКАЦИОННЫЙ СПИСОК																
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г	Калорийное тв, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	1-ая неделя	
1 день																
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		
Итого:			7,241	6,285	60,815	350,68	0,256	0	26,059	1,478	125,52	207,35	48,11	1,7		
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	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		
Итого:			5,271	3,945	65,015	318,6	0,156	0	0,309	1,528	108,12	157,85	26,69	0,99		
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	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		
Итого:			5,831	5,375	50,765	320,43	0,166	0	26,059	1,648	127,63	221,04	29,38	1,25		
4 день																
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		
Итого:			6,051	5,505	52,965	319,78	0,196	0	26,059	1,728	140,88	227,35	32,54	1,25		
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	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		
Итого:			19,641	27,465	53,165	342,8	0,446	0	19,609	1,638	167,22	255,87	56,82	3,72		
6 день																
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		
Итого:			7,241	5,525	66,355	346,18	0,216	0	26,059	1,878	130,44	217,95	39,4	2,35		
Средняя за первую неделю:			8,546	9,017	58,180	333,078	0,239	0,000	20,692	1,650	133,302	214,508	38,823	1,877		

№ 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	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	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
Итого:			5,831	5,375	50,765	320,43	0,166	0	26,059	1,648	127,63	221,04	29,38	1,25
2 день														
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
Итого:			7,241	6,285	60,815	350,68	0,256	0	26,059	1,478	125,52	207,35	48,11	1,7
3 день														
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	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
Итого:			6,051	5,505	52,965	319,78	0,196	0	26,059	1,728	140,88	227,35	32,54	1,25
4 день														
199	ПОРЕ Т ОРОХОВОЕ	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
Итого:			19,641	27,465	53,165	342,8	0,446	0	19,609	1,638	167,22	255,87	56,82	3,72
5 день														
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
Итого:			7,241	5,525	66,355	346,18	0,216	0	26,059	1,878	130,44	217,95	39,4	2,35
6 день														
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
Итого:			7,241	6,285	60,815	350,68	0,256	0	26,059	1,478	125,52	207,35	48,11	1,7
Средняя за вторую неделю:			8,874	9,407	57,480	338,425	0,256	0,000	24,984	1,641	136,202	222,818	42,393	1,995
Средняя за две недели:			8,710	9,212	57,830	335,752	0,248	0,000	22,838	1,646	134,752	218,693	40,608	1,936