



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета
общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района на 2025 учебный год

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	70	2,570	3,060	16,730	117,130	0,070	0,000	12,640	13,740	40,190	3,990	0,21
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	4,24	3,38	39,75	218,33	0,12	0,03	12,64	31,44	89,79	18,59	1,32

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
2 день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,61	2,75	14,5	93,17	0,03	0	13,55	5,79	17,88	3,88	0,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	4,28	3,07	37,52	194,37	0,08	0,03	13,55	23,49	67,48	18,48	1,12

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
3 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	2,26	2,7	12,12	70,33	0,05	0,93	12,64	13,73	40,19	3,99	0,21
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	3,93	3,02	35,14	171,53	0,1	0,96	12,64	31,43	89,79	18,59	1,32

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя												
	4 день												
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	2,21	2,64	12,1	70,3	0,045	0,91	12,62	13,7	40,08	3,87	0,18
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	3,88	2,96	35,12	171,5	0,095	0,94	12,62	31,4	89,68	18,47	1,29

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя												
	5 день												
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,61	2,75	14,5	93,17	0,03	0	13,55	5,79	17,88	3,88	0,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	4,28	3,07	37,52	194,37	0,08	0,03	13,55	23,49	67,48	18,48	1,12

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя												
	6 день												
174	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	70	2,61	2,32	12,69	82,11	0,05	0,6	13,65	48,79	68,04	13,23	0,66
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	4,28	2,64	35,71	183,31	0,1	0,63	13,65	66,49	117,64	27,83	1,77
	Средняя за первую неделю:	298	4,148	3,023	36,793	188,902	0,096	0,437	13,108	34,623	86,977	20,073	1,323

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	1 день												
181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	70	3,56	6,25	18,89	146,42	0,34	11,14	0	16,44	23,4	16,4	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	5,23	6,57	41,91	247,62	0,39	11,17	0	34,14	73	31	1,35

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	2 день												
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	2,25	2,67	12,15	70,35	0,05	0,94	12,65	13,74	40,2	4,01	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	3,92	2,99	35,17	171,55	0,1	0,97	12,65	31,44	89,8	18,61	1,35

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	3 день												
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,61	2,75	14,5	93,17	0,03	0	13,55	5,79	17,88	3,88	0,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	4,28	3,07	37,52	194,37	0,08	0,03	13,55	23,49	67,48	18,48	1,12

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	4 день												
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	2,26	2,7	12,12	70,33	0,05	0,93	12,64	13,73	40,19	3,99	0,21
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	3,93	3,02	35,14	171,53	0,1	0,96	12,64	31,43	89,79	18,59	1,32

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	5 день												
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	70	2,570	3,060	16,730	117,130	0,070	0,000	12,640	13,740	40,190	3,990	0,21
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	4,24	3,38	39,75	218,33	0,12	0,03	12,64	31,44	89,79	18,59	1,32

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	6 день												
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	70	7,7	1,75	13,9	102,2	0,16	0	7	31,85	76,3	30,45	2,41
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	298	9,37	2,07	36,92	203,4	0,21	0,03	7	49,55	125,9	45,05	3,52
	Средняя за вторую неделю:	298	5,162	3,517	37,735	201,133	0,167	2,198	9,747	33,582	89,293	25,053	1,663
	Средняя за две недели:	298	4,655	3,270	37,264	195,018	0,131	1,318	11,428	34,103	88,135	22,563	1,493