

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

/А.И. Шулин/  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**Примерное десятидневное меню**

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для группы продленного дня

общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района Республики Татарстан на 2025 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

| № рецеп.    | Наименование блюд                    | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А,<br>рети/экв/су<br>т | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------|--------------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1-ая неделя |                                      |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                                   |                  |        |       |        |        |
|             | 1 день                               |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                                   |                  |        |       |        |        |
| 203         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/3 | 5,6      | 5,9     | 31,07           | 199,63                 | 0,06              | 0                | 29,04                             | 0                | 12,4   | 38,32 | 8,31   | 0,01   |
| 376         | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                 | 200/8 | 0,07     | 0,02    | 15              | 60                     | 0                 | 0,03             | 0                                 | 0                | 11,1   | 2,8   | 1,4    | 0,23   |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                                 | 0,22             | 4      | 13    | 2,8    | 0,22   |
|             | Итого:                               |       | 7,19     | 6,08    | 53,91           | 306,96                 | 0,082             | 0,03             | 29,04                             | 0,22             | 27,5   | 54,12 | 12,51  | 0,46   |

| № рецеп. | Наименование блюд           | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|-----------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| 2 день   |                             |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| 117      | КАШКА ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ | 150   | 5,355    | 6,33    | 30,15           | 199,5                  | 0,06              | 0,93             | 40,95            | 0,51             | 96,6   | 92,7   | 16,23  | 0,42   |
| 349      | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ       | 200   | 1,16     | 0,3     | 12,7            | 112,8                  | 0,02              | 0,8              | 0                | 0                | 32,48  | 23,44  | 7,46   | 0,2    |
|          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13     | 2,8    | 0,22   |
|          | Итого:                      |       | 8,035    | 6,79    | 50,69           | 359,63                 | 0,102             | 1,73             | 40,95            | 0,73             | 133,08 | 129,14 | 26,49  | 0,84   |

| № рецеп. | Наименование блюд                    | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|--------------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 3 день   |                                      |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
| 114      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 200   | 2,22     | 2,82    | 7,84            | 65,6                   | 0,074             | 4,4              | 0                | 1,04             | 15     | 51,4  | 20,2   | 0,718  |
|          | ВЫПЕЧКА                              | 50    | 2,3      | 4,89    | 27,64           | 160,4                  | 0,2               | 5,9              | 8,4              | 0,59             | 98     | 84,1  | 13,5   | 1      |
| 376      | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                 | 200/8 | 0,07     | 0,02    | 15              | 60                     | 0                 | 0,03             | 0                | 0                | 11,1   | 2,8   | 1,4    | 0,23   |
|          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13    | 2,8    | 0,22   |
|          | Итого:                               |       | 6,11     | 7,89    | 58,32           | 333,33                 | 0,296             | 10,33            | 8,4              | 1,85             | 128,1  | 151,3 | 37,9   | 2,168  |

| № рецеп.    | Наименование блюд        | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------|--------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1-ая неделя |                          |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
|             | 4 день                   |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| 173         | КАШКА ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150   | 6,17     | 7,9     | 31,66           | 222,86                 | 0,1               | 0,69             | 39,14            | 0                | 104,84 | 158,07 | 31,66  | 1,67   |
| 349         | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ    | 200   | 1,16     | 0,3     | 12,7            | 112,8                  | 0,02              | 0,8              | 0                | 0                | 32,48  | 23,44  | 7,46   | 0,2    |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13     | 2,8    | 0,22   |
|             | Итого:                   |       | 8,85     | 8,36    | 52,2            | 382,99                 | 0,142             | 1,49             | 39,14            | 0,22             | 141,32 | 194,51 | 41,92  | 2,09   |

| № рецеп. | Наименование блюд     | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийное<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин С,<br>мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|-----------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
|          | 1-ая неделя           |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
|          | 5 день                |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| 173      | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 150   | 6,19     | 7,91    | 30,66           | 232,78                 | 0,1               | 0,69             | 39,14            | 0                | 104,84 | 158,07 | 31,66  | 1,67   |
| 376      | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ  | 200/8 | 0,07     | 0,02    | 15              | 60                     | 0                 | 0,03             | 0                | 0                | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,23   |
|          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13     | 2,8    | 0,22   |
|          | Итого:                |       | 7,78     | 8,09    | 53,5            | 340,11                 | 0,122             | 0,72             | 39,14            | 0,22             | 119,94 | 173,87 | 35,86  | 2,12   |

| № рецеп. | Наименование блюд                    | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийное<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин С,<br>мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|--------------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя                          |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
|          | 1 день                               |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
| 203      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/3 | 5,6      | 5,9     | 31,07           | 199,63                 | 0,06              | 0                | 29,04            | 0                | 12,4   | 38,32 | 8,31   | 0,01   |
| 349      | КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                | 200   | 1,16     | 0,3     | 12,7            | 112,8                  | 0,02              | 0,8              | 0                | 0                | 32,48  | 23,44 | 7,46   | 0,2    |
|          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13    | 2,8    | 0,22   |
|          | Итого:                               |       | 8,28     | 6,36    | 51,61           | 359,76                 | 0,102             | 0,8              | 29,04            | 0,22             | 48,88  | 74,76 | 18,57  | 0,43   |

| № рецеп. | Наименование блюд     | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийное<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин С,<br>мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|-----------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------|---------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя           |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |        |
|          | 2 день                |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |         |         |        |        |
| 174      | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ | 150   | 2,110    | 7,840   | 2,520           | 204,29                 | 0,090             | 0,690            | 39,140           | 0,000            | 115,740 | 172,510 | 26,040 | 0,670  |
| 376      | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ  | 200/8 | 0,07     | 0,02    | 15              | 60                     | 0                 | 0,03             | 0                | 0                | 11,1    | 2,8     | 1,4    | 0,23   |
|          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |
|          | Итого:                |       | 3,700    | 8,020   | 25,360          | 311,620                | 0,112             | 0,720            | 39,140           | 0,220            | 130,840 | 188,310 | 30,240 | 1,120  |

| № рецеп. | Наименование блюд         | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийное<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин С,<br>мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|---------------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|          | 2-ая неделя               |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
|          | 3 день                    |       |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |       |        |        |
| 113      | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б | 200   | 2,05     | 4,43    | 9,3             | 92,6                   | 0,04              | 0,4              | 10               |                  | 22,84  | 30,8  | 8,54   | 0,52   |
| 376      | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ      | 200/8 | 0,07     | 0,02    | 15              | 60                     | 0                 | 0,03             | 0                | 0                | 11,1   | 2,8   | 1,4    | 0,23   |
|          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84            | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13    | 2,8    | 0,22   |
|          | ВЫПЕЧКА                   | 50    | 2,3      | 4,89    | 27,64           | 160,4                  | 0,2               | 5,9              | 8,4              | 0,59             | 98     | 84,1  | 13,5   | 1      |
|          | Итого:                    |       | 5,94     | 9,5     | 59,78           | 360,33                 | 0,262             | 6,33             | 18,4             | 0,81             | 135,94 | 130,7 | 26,24  | 1,97   |

| № рел. | Наименование блюд     | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
|--------|-----------------------|-------|----------|---------|-------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя           |       |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
|        | 4 день                |       |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| 174    | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 150   | 4,29     | 7,75    | 30,68       | 210                    | 0,04              | 0,69             | 39,14            | 0                | 93,34  | 112,46 | 26,04  | 0,43   |
| 376    | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ  | 200/8 | 0,07     | 0,02    | 15          | 60                     | 0                 | 0,03             | 0                | 0                | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,23   |
|        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84        | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13     | 2,8    | 0,22   |
|        | Итого:                |       | 5,88     | 7,93    | 53,52       | 317,33                 | 0,062             | 0,72             | 39,14            | 0,22             | 108,44 | 128,26 | 30,24  | 0,88   |

| № рел. | Наименование блюд        | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг   | Мг, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------|-------|----------|---------|-------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|---------|--------|--------|
|        | 2-ая неделя              |       |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
|        | 5 день                   |       |          |         |             |                        |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 96     | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200   | 1,61     | 4,07    | 9,58        | 85,8                   | 0,07              | 6,7              | 0                | 0                | 23,32  | 45,38   | 19,34  | 0,74   |
| 349    | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ    | 200   | 1,16     | 0,3     | 12,7        | 112,8                  | 0,02              | 0,8              | 0                | 0                | 32,48  | 23,44   | 7,46   | 0,2    |
|        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 20    | 1,52     | 0,16    | 7,84        | 47,33                  | 0,022             | -                | -                | 0,22             | 4      | 13      | 2,8    | 0,22   |
|        | Итого:                   |       | 4,29     | 4,53    | 30,12       | 245,93                 | 0,112             | 7,5              | 0                | 0,22             | 59,8   | 81,82   | 29,6   | 1,16   |
|        | Средняя за две недели:   |       | 62,19    | 69,47   | 461,90      | 3096,65                | 1,29              | 23,62            | 282,39           | 4,73             | 980,02 | 1233,15 | 262,93 | 12,19  |