

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № _____

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"

" " _____ 20__ г.

А.И. Шулин/
"ГРАНД" 20__ г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (мобилизованные)
общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района на 2025 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,76	4,71	8,9	93	0,024	-	30,9	0,27	94,32	66,6	7,47	0,27
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
	Итого:		3,83	4,73	23,9	153	0,024	0,03	30,9	0,27	105,42	69,4	8,87	0,5

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
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
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,024	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,47

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
581	ПРЯНИКИ	30	1,75	1,38	20,5	105,6	0,02	0	1,5	1,39	3	13	2,5	0,2
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
	Итого:		1,82	1,4	35,5	165,6	0,02	0,03	1,5	1,39	14,1	15,8	3,9	0,43

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,76	4,71	8,9	93	0,024	-	30,9	0,27	94,32	66,6	7,47	0,27
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
	Итого:		3,83	4,73	23,9	153	0,024	0,03	30,9	0,27	105,42	69,4	8,87	0,5

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
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
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,024	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,47

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
581	ПРЯНИКИ	30	1,75	1,38	20,5	105,6	0,02	0	1,5	1,39	3	13	2,5	0,2
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
	Итого:		1,82	1,4	35,5	165,6	0,02	0,03	1,5	1,39	14,1	15,8	3,9	0,43
	Средняя за первую неделю:		2,497	2,520	32,300	162,800	0,023	0,030	11,400	1,023	44,640	34,333	5,623	0,467

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3,76	4,71	8,9	93	0,024	-	30,9	0,27	94,32	66,6	7,47	0,27
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
	Итого:		3,83	4,73	23,9	153	0,024	0,03	30,9	0,27	105,42	69,4	8,87	0,5

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
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
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,024	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,47

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
580	ВАФЛИ	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02	-	2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
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
	Итого:		1,63	12,26	40	276,4	0,02	0,03	2,4	1,88	14,3	19,6	3,8	0,47

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
3	БУТЕРБРОДС СЫРОМ	30/15	3,76	4,71	8,9	93	0,024	-	30,9	0,27	94,32	66,6	7,47	0,27
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
	Итого:		3,83	4,73	23,9	153	0,024	0,03	30,9	0,27	105,42	69,4	8,87	0,5

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
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
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,024	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,47

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
581	ПРЯНИКИ	30	1,75	1,38	20,5	105,6	0,02	0	1,5	1,39	3	13	2,5	0,2
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
	Итого:		1,82	1,4	35,5	165,6	0,02	0,03	1,5	1,39	14,1	15,8	3,9	0,43
	Средняя за вторую неделю:		2,465	4,330	33,050	181,267	0,023	0,030	11,550	1,105	44,673	34,967	5,607	0,473
	Средняя за две недели:		2,481	3,425	32,675	172,033	0,023	0,030	11,475	1,064	44,657	34,650	5,615	0,470