

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № _____

_____ 20__ г

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"



Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для группы продленного дня
общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района Республики Татарстан на 2023 учебный год

№ пер.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		2 день	
															175	349	Итого:	20
	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	4,34	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	39,14	0	95,27	111,94	26,59	0,58				
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22				
	Итого:		6,52	8,24	63,76	365,84	0,112	1,42	39,14	0,22	131,75	148,38	46,85	1,5				

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,57	5,9	31,07	199,63	0,06	0	29,14	0	12,39	38,32	8,31	0,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:		7,411	6,065	60,635	334,96	0,232	0	29,449	1,72	116,84	142,82	21,11	2,395

№ пер.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОН НА К/Б	200	7,89	10,85	48,45	343	0,36	33	-		106,8	223,9	91,1	3,5
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	0	0	0,59	4,5	4,1	3,5	0,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:		11,3	11,7	98,75	672,6	0,432	33,73	0	0,81	147,78	264,44	114,86	4,65

1-ая неделя

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
5	день	150	6,19	7,91	30,66	232,78	0,1	0,69	39,14	0	104,84	158,07	31,66	1,67
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
173	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
376	ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:		8,031	8,075	60,225	368,11	0,272	0,69	39,449	1,72	209,29	262,57	44,46	3,235

№ п/п.	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	Mg, мг	Fe, мг	2-я неделя		1 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				
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22				
	Итого:		6,47	8	70,53	390,13	0,082	1,42	39,14	0,22	129,82	148,9	46,3	1,35				

№ 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													
	2 день													
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:		3,451	4,235	39,145	221,13	0,192	6,7	0,309	1,72	127,77	149,88	32,14	2,305

№ пер.	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	Mg, мг	Fe, мг	2-ая неделя		3 день	
															113	376	20	20
	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				
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22				
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	0	0	0,59	4,5	4,1	3,5	0,23				
	Итого:		5,121	5,195	49,315	377,4	0,192	0,4	10,309	2,31	131,79	139,4	24,84	2,315				

№ рец.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 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
	349 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого:		4,29	8,09	42,37	384,42	0,132	1,42	39,14	0,22	152,22	208,95	46,3	1,59
	Средняя за две недели:		6,80	7,37	60,66	380,77	0,21	4,65	26,58	1,24	147,34	187,07	44,24	2,50