

"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

образовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района Республики Татарстан на 2026 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

№ реч.	Наименование блюда	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														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,23
573	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

№ реч.	Наименование блюда	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														
117	КАША ВЯЗКАЯ 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
573	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

№ реч.	Наименование блюда	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														
114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой 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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,23
573	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

№ реч.	Наименование блюда	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														
173	КАША 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
573	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

№ рс.	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													
	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,23
573	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

№ рс.	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
	2-ая неделя													
	1 день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	5,9	31,07	199,63	0,06	0	29,04	0	12,4	38,32	8,31	0,01
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
573	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

№ рс.	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
	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,23
573	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

№ рс.	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
	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,23
573	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

№ рец.	Наименование блюд	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													
	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,23
573	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

№ рец.	Наименование блюд	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													
	5 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
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
573	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