

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД"

/Васянина Ю.С./

20 г.



## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета общеобразовательных организаций города Бавлгы и Бавлинского района на 2024 учебный год

№ 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
1-ая неделя													
4 день													
304	РИС ОТВАРНОЙ	70	1,7	2,51	17,15	98	0,014	-	-	0,13	0,64	28,47	7,64
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	298	2,721	2,715	41,125	202	0,028	0	21	0,238	3,85	41,19	10,64

№ 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
1-ая неделя													
5 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,38	2,08	13,3	87,27	0,04	-	9,8	0,38	7,72	21,16	3,96
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	298	3,401	2,285	37,275	191,27	0,054	0	30,8	0,488	10,93	33,88	6,96

№ 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
1-ая неделя													
6 день													
174	КАШПА ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	70	2,1	3,8	18,53	116,9	0,05	0,34	61,18	-	50,432	26,2	19
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3
	Итого:	298	3,121	4,005	42,505	220,9	0,064	0,34	82,18	0,108	53,642	38,92	22
	Средняя за первую неделю:	298	3,476	3,163	40,680	211,488	0,062	0,057	36,720	2,710	27,707	43,097	17,463

№ рец.	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	70	3,56	6,25	18,89	146,42	0,34	11,14	-	-	16,44	23,4	16,4	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>4,581</b>	<b>6,455</b>	<b>42,865</b>	<b>250,42</b>	<b>0,354</b>	<b>11,14</b>	<b>21</b>	<b>0,108</b>	<b>19,65</b>	<b>36,12</b>	<b>19,4</b>	<b>0,657</b>

№ рец.	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	2,49	3,95	16,09	109,5	0,02	-	-	-	3,14	41,2	21,1	1,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>3,511</b>	<b>4,155</b>	<b>40,065</b>	<b>213,5</b>	<b>0,034</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>0,108</b>	<b>6,35</b>	<b>53,92</b>	<b>24,1</b>	<b>1,427</b>

№ рец.	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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,38	2,08	13,3	87,27	0,04	-	9,8	0,38	7,72	21,16	3,96	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>3,401</b>	<b>2,285</b>	<b>37,275</b>	<b>191,27</b>	<b>0,054</b>	<b>0</b>	<b>30,8</b>	<b>0,488</b>	<b>10,93</b>	<b>33,88</b>	<b>6,96</b>	<b>0,817</b>

№ 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
<b>2-я неделя</b>														
<b>4 день</b>														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	3,42	4,01	20,03	130	0,07	-	-	-	7,41	81	52	2,001
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	4,441	4,215	44,005	234	0,084	0	21	0,108	10,62	93,72	55	2,418

№ 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
<b>2-я неделя</b>														
<b>5 день</b>														
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	70	2,750	3,270	17,920	125,490	0,075	0,000	13,540	14,720	73,060	4,270	0,220	0,58
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,771	3,475	41,895	229,49	0,089	0	34,54	14,828	76,27	16,99	3,22	0,997

№ 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
<b>2-я неделя</b>														
<b>6 день</b>														
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	70	9,09	4,57	23,35	170	0,12	14,38	9,6	-	26,556	67,752	22,927	0,967
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	10,111	4,775	47,325	274	0,134	14,38	30,6	0,108	29,766	80,472	25,927	1,384
	Средняя за вторую неделю:	298	4,969	4,227	42,238	232,113	0,125	4,253	26,490	2,625	25,598	52,517	22,435	1,283
	Средняя за две недели:	298	4,223	3,695	41,459	221,801	0,094	2,155	31,605	2,667	26,652	47,807	19,949	1,176