

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Васянина Ю.С./

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 2023 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (П/Д)

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 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
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:		8,011	8,065	61,225	358,19	0,272	0,69	39,449	1,72	209,29	262,57	44,46	3,235

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
175	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
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:		6,52	8,24	63,76	365,84	0,112	1,42	39,14	0,22	131,75	148,38	46,85	1,5

№ рецеп.	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

№ рец.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	4 день														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ 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	
	ВЫПЕЧКА	50	2,3	4,89	27,64	160,4	0,2	5,9	8,4	0,59	98	84,1	13,5	1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
	Итого:		12,37	15,99	115,94	683,53	0,602	39,63	8,4	0,81	241,28	344,44	124,86	5,42	

№ 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
	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	0,321	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:		8,031	8,075	60,225	368,11	0,272	0,69	39,449	1,72	209,29	262,57	44,46	3,235

№ рец.	Наименование блюд	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-ая 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

№ рсц.	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													
	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

№ 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	Мg, 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	0,321	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	
	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:		6,191	9,485	66,505	388,33	0,362	6,3	18,709	2,31	225,29	219,4	34,84	3,085	

№ 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														
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	0,1	-	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:		7,411	6,065	60,635	334,96	0,182	0	29,449	1,72	116,84	142,82	21,11	2,395	

№ рец.	Наименование блюда	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													
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:		7,02	8,23	64,10	382,96	0,24	5,83	28,26	1,24	166,04	203,07	46,24	2,65