

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов

общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района на 2024 учебный год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углевод	Калорийнос	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
			г	г	ы, г	ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	А, мг	Е, мг	мг	мг	мг	мг
	<b>1-ая неделя</b>															
	<b>1 день</b>															
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1		
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045		
	<b>Итого:</b>		<b>5,411</b>	<b>5,225</b>	<b>40,625</b>	<b>231</b>	<b>0,014</b>	<b>0</b>	<b>30,4</b>	<b>0,69</b>	<b>101,3</b>	<b>85,4</b>	<b>14,47</b>	<b>1,145</b>		

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углевод	Калорийнос	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			г	г	ы, г	ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	А, мг	Е, мг	мг	мг	мг
	<b>1-ая неделя</b>														
	<b>2 день</b>														
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045	
	<b>Итого:</b>		<b>5,411</b>	<b>5,225</b>	<b>40,625</b>	<b>231</b>	<b>0,014</b>	<b>0</b>	<b>30,4</b>	<b>0,69</b>	<b>101,3</b>	<b>85,4</b>	<b>14,47</b>	<b>1,145</b>	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углевод	Калорийнос	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			г	г	ы, г	ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	А, мг	Е, мг	мг	мг	мг
	<b>1-ая неделя</b>														
	<b>3 день</b>														
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045	
	<b>Итого:</b>		<b>5,411</b>	<b>5,225</b>	<b>40,625</b>	<b>231</b>	<b>0,014</b>	<b>0</b>	<b>30,4</b>	<b>0,69</b>	<b>101,3</b>	<b>85,4</b>	<b>14,47</b>	<b>1,145</b>	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углевод	Калорийнос	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			г	г	ы, г	ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	А, мг	Е, мг	мг	мг	мг
	<b>1-ая неделя</b>														
	<b>4 день</b>														
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045	
	<b>Итого:</b>		<b>5,411</b>	<b>5,225</b>	<b>40,625</b>	<b>231</b>	<b>0,014</b>	<b>0</b>	<b>30,4</b>	<b>0,69</b>	<b>101,3</b>	<b>85,4</b>	<b>14,47</b>	<b>1,145</b>	

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145
	Средняя за первую неделю:		5,411	5,225	40,625	231,000	0,014	0,000	30,400	0,690	101,300	85,400	14,470	1,145

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ 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													
	3 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ 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													
	4 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ 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													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ 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													
	6 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145
	Средняя за вторую неделю:		5,411	5,225	40,625	231,000	0,014	0,000	30,400	0,690	101,300	85,400	14,470	1,145
	Средняя за две недели:		5,411	5,225	40,625	231,000	0,014	0,000	30,400	0,690	101,300	85,400	14,470	1,145