

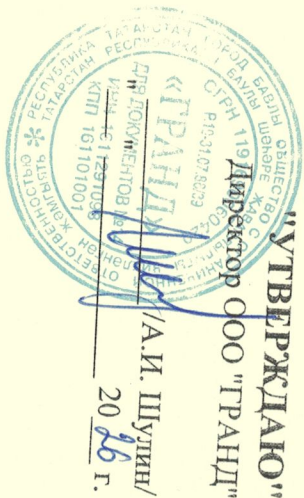
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" _____ " _____ 20__ г.

Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для группы продленного дня
общеобразовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района Республики Татарстан на 2026 учебный год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретикул/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 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
№ рецеп.	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	Мг, 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	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:		7,535	6,58	70	379,63	0,102	1,66	40,95	0,73	133,08	129,14	36,49	1,34
№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
3 день														
114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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	200/8	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:		6,361	7,875	65,045	361,33	0,446	10,3	8,709	3,35	217,45	240	46,5	3,283
№ рецеп.	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	Мг, 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	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:		8,35	8,15	71,51	402,99	0,142	1,42	39,14	0,22	141,32	194,51	51,92	2,59

№ рец.	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	Мг, 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	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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														
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
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:		7,75	6,15	70,92	379,76	0,102	0,73	29,14	0,22	48,87	74,76	28,57	1,75

№ рец.	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	Мг, 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	200/8	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:		3,951	8,005	32,085	339,620	0,212	0,690	39,449	1,720	220,190	277,010	38,840	2,235

№ рец.	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	Мг, 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

№ п/п	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	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	200/8	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:		6,131	7,915	60,245	345,33	0,162	0,69	39,449	1,72	197,79	216,96	38,84	1,995
№ п/п	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	5 день													
96	РАССОЛЫНИК 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	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:		3,79	4,32	49,43	265,93	0,112	7,43	0	0,22	59,8	81,82	39,6	1,66
	Средняя за две недели:		62,09	68,73	562,11	3326,65	2,04	23,22	284,44	13,73	1516,10	1765,35	345,53	22,07