

**"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**

| № рец. | 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       | мг           | 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> |        |    |

| № рец. | 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       | мг           | 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> |        |

| № рец. | 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       | мг           | 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> |        |

| № рец. | 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       | мг           | 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<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>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<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>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<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>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<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>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  |