

Утверждаю
Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"

Е.А. Шулина



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан (на сумму дотации) на 2023 учебный год.

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет, экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
ПР	ПРЯНИК	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.025	0	1.8	1.41	3.3	15	2.7	0.24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого:		1,84	1,43	37,50	169,80	0,03	0,03	1,80	1,41	14,40	17,80	4,10	0,52

№ рел.	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	Мg, мг	Fe, мг
	I-ая неделя													
	2 день													
424	БУЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	22	159	0,06	-	2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
484	КИСЕЛЬ	220	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Итого:		3,64	6,26	37	219	0,06	0	2	2,33	13,3	40,8	13,7	0,67

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
ИР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		2,32	2,96	37,32	184,5	0,02	0,03	39,07	1,41	19,8	29,8	7,4	0,91

№ 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													
	4 день													
428	БУЛЮЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,18	1,6	22,43	120,83	0,08	-	-	0	11,25	38,42	16,17	0,73
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого:		4,31	1,62	37,63	182,83	0,08	2,83	0	0	25,45	42,82	18,57	1,09

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
ИП	ИПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,025	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,025	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,52

№ рел.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		4,71	6,66	26,86	185,6	0,03	0,118	47,2	0	122,46	79,6	8,96	0,67
	Средняя за первую неделю:		3,11	3,39	35,64	185,26	0,04	0,51	15,31	1,09	34,97	38,10	9,47	0,73

№ реч.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ПР	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,025	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,025	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,52

№ рсч.	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
425	БУЛЮЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	-	-	-	9,3	32,1	13,1	0,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого:		4,05	7,07	53,08	293,3	0,07	0,72	0	0	41,78	55,54	30,56	1,29

№ рел.	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
	2-ая неделя													
	3 день													
ИР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		2,32	2,96	37,32	184,5	0,02	0,03	39,07	1,41	19,8	29,8	7,4	0,91

№ рел.	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													
428	БУЛЮЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,18	1,6	22,43	120,83	0,08	-	-	0	11,25	38,42	16,17	0,73
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		4,25	1,62	37,43	180,83	0,08	0,03	0	0	22,35	41,22	17,57	1,01

№ рецеп.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
	ПР ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,025	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:		1,84	1,43	37,5	169,8	0,025	0,03	1,8	1,41	14,4	17,8	4,1	0,52

№ рецеп.	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
	2-ая неделя													
	6 день													
	3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
	377 ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого:		4,77	6,66	27,06	187,6	0,03	2,918	47,2	0	125,56	81,2	9,96	0,75
	Средняя за вторую неделю:		3,18	3,53	38,32	197,64	0,04	0,63	14,98	0,71	39,72	40,56	12,28	0,83
	Средняя за две недели:		3,14	3,46	36,98	191,45	0,04	0,57	15,15	0,90	37,34	39,33	10,88	0,78

