

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"



/Фадеева И.П./

20 г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета»
образовательных организаций города Бавлы и Бавлинского района на 2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ 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														
	1 день														
304	РИС ОТВАРНОЙ	70	1,7	2,51	17,15	98	0,014	-	-	0,13	0,64	28,47	7,64	0,245	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
	Итого:	298	22,755	2,715	41,125	202	0,028	0	21	0,238	3,85	41,19	10,64	0,662	

№ 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													
	2 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,38	2,08	13,3	87,27	0,04	-	9,8	0,38	7,72	21,16	3,96	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,401	2,285	37,275	191,27	0,054	0	30,8	0,488	10,93	33,88	6,96	0,817

№ рец.	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													
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	70	9,09	4,57	23,35	170	0,12	14,38	9,6	-	26,556	67,752	22,927	0,967
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	10,111	4,775	47,325	274	0,134	14,38	30,6	0,108	29,766	80,472	25,927	1,384

№ 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													
	4 день													
304	РИС ОТВАРНОЙ	70	1,7	2,51	17,15	98	0,014	-	-	0,13	0,64	28,47	7,64	0,245
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	2,721	2,715	41,125	202	0,028	0	21	0,238	3,85	41,19	10,64	0,662

№ рсч.	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
	1-ая неделя													
	5 день													
174	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	70	2,1	3,8	18,53	116,9	0,05	0,34	61,18	-	50,432	26,2	19	0,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,121	4,005	42,505	220,9	0,064	0,34	82,18	0,108	53,642	38,92	22	0,697

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,38	2,08	13,3	87,27	0,04	-	9,8	0,38	7,72	21,16	3,96	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,401	2,285	37,275	191,27	0,054	0	30,8	0,488	10,93	33,88	6,96	0,817
	Средняя за первую неделю:	298	7,585	3,130	41,105	213,573	0,060	2,453	36,063	0,278	18,828	44,922	13,855	0,840

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	70	3,56	6,25	18,89	146,42	0,34	11,14	-	-	16,44	23,4	16,4	0,24
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	4,581	6,455	42,865	250,42	0,354	11,14	21	0,108	19,65	36,12	19,4	0,657

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	2,49	3,95	16,09	109,5	0,02	-	-	-	3,14	41,2	21,1	1,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,511	4,155	40,065	213,5	0,034	0	21	0,108	6,35	53,92	24,1	1,427

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,38	2,08	13,3	87,27	0,04	-	9,8	0,38	7,72	21,16	3,96	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,401	2,285	37,275	191,27	0,054	0	30,8	0,488	10,93	33,88	6,96	0,817

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
304	РИС ОТВАРНОЙ	70	1,7	2,51	17,15	98	0,014	-	-	0,13	0,64	28,47	7,64	0,245
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	2,721	2,715	41,125	202	0,028	0	21	0,238	3,85	41,19	10,64	0,662

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	3,42	4,01	20,03	130	0,07	-	-	-	7,41	81	52	2,001
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	4,441	4,215	44,005	234	0,084	0	21	0,108	10,62	93,72	55	2,418

№ рец.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,38	2,08	13,3	87,27	0,04	-	9,8	0,38	7,72	21,16	3,96	0,4
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	298	3,401	2,285	37,275	191,27	0,054	0	30,8	0,488	10,93	33,88	6,96	0,817
	Средняя за вторую неделю:	298	3,676	3,685	40,435	213,743	0,101	1,857	24,267	0,256	10,388	48,785	20,510	1,133
	Средняя за две недели:	298	5,631	3,408	40,770	213,658	0,081	2,155	30,165	0,267	14,608	46,854	17,182	0,986