

43,30

Директор ООО "ГРАНД"  
Иванов И.И.  
/Фадеева И.П./  
20\_\_ г.



ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО С  
ГОРОДА БУВАЛЫНКА РАЙОНА ТАТАРСТАН  
1916900004  
Р:19-31.07.86г.г.г.  
«ГРАНД»  
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ №12  
ИНН 1611291098  
КПП 161101001

## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов  
общеобразовательных организаций Бавлинский район Республики Татарстан на 2022 учебный год

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

реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,46	5,63	29,83	0,01	1,26	-	4,22	14,42	13,92	14,17	0,25
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,44	16,75	48,74	396,55	0,26	13,63	183,54	-	257,34	236,18	39,83	1,79
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		19,08	19,582	81,08	577,21	0,309	14,89	183,54	4,562	281,77	277,36	60,64	2,74

Наименование блюд		Выход	г	г	ы, г	сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	50/30	12,9	13,04	7,32	176,55	0,04	0,32	130	0,35	119,68	64,49	12,8	0,53
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,12	4,2	34,2	224,4	0,06	-	34,04	0,98	19,03	56,53	10,17	0,25
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
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		18,861	17,605	80,085	580,28	0,286	0,32	164,349	3,158	245,92	238,24	38,77	2,465

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														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,62	0,94	4,07	40,85	0,02	12,88	-		12,88	26,38	18,02	0,33
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,52	5,38	9,03	111	0,032	0,36	93,12	-	100,41	49,24	18,4	0,1
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	180	10,79	15,48	29,33	257,64	0,02	3,73	84	-	39,57	93,11	17,7	0,84
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
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>20,771</b>	<b>22,165</b>	<b>80,995</b>	<b>588,82</b>	<b>0,258</b>	<b>16,97</b>	<b>177,429</b>	<b>1,828</b>	<b>260,07</b>	<b>285,95</b>	<b>69,92</b>	<b>2,955</b>

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														
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,78	8,84	44,02	251,64	0,03	-	-	18,55	37,99	25,96	0,48	
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
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		17,661	18,275	92,085	582,97	0,276	0,52	28,359	1,828	163,48	209,79	53,74	2,475

Наименование блюд		Выход	Жиры, г	Б, г	Т, ккал	В1, мг	Мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя														
5 день														
ПР	ФРУКТЫ	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,76	10,48	7,31	146,15	0,04	0,32	130,00	0,35	116,12	75,16	24,36	0,53
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,800	9,800	20,433	239,33	0,140	18,160	-	-	36,975	86,592	27,750	1,008
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>23,055</b>	<b>21,152</b>	<b>63,40933</b>	<b>581,99</b>	<b>0,319</b>	<b>28,38</b>	<b>130,3</b>	<b>0,692</b>	<b>179,384</b>	<b>200,392</b>	<b>68,167</b>	<b>3,03833</b>

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														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,84	4,13	46,4	0,1	9,46	0,25		16,9	15,32	7,85	0,27
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,12	4,2	34,2	224,4	0,06	-	34,04	0,98	19,03	56,53	10,17	0,25
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
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>14,701</b>	<b>17,475</b>	<b>86,395</b>	<b>602,13</b>	<b>0,406</b>	<b>9,98</b>	<b>62,649</b>	<b>2,808</b>	<b>180,86</b>	<b>243,65</b>	<b>45,8</b>	<b>2,515</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>19,022</b>	<b>19,376</b>	<b>80,675</b>	<b>585,567</b>	<b>0,309</b>	<b>11,843</b>	<b>124,438</b>	<b>2,479</b>	<b>218,581</b>	<b>242,564</b>	<b>56,173</b>	<b>2,698</b>