

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Фадеева И.П.



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для учащихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2022 учебный год

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/ т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>7,411</b>	<b>4,535</b>	<b>59,095</b>	<b>318,9</b>	<b>0,222</b>	<b>0,26</b>	<b>25,169</b>	<b>2,47</b>	<b>116,85</b>	<b>110</b>	<b>20,7</b>	<b>1,53</b>

№ п/п	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	3,77	6,32	26,73	178,75	0,02		32,5		25,76	131,03	17,14	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>6,371</b>	<b>6,565</b>	<b>60,215</b>	<b>337,75</b>	<b>0,202</b>	<b>0</b>	<b>32,809</b>	<b>1,82</b>	<b>132,21</b>	<b>202,03</b>	<b>31,34</b>	<b>1,39</b>

№ рец.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	26,13	177,93	0,07		32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	6,631	6,615	59,615	336,93	0,252	0	32,809	3,22	148,94	209,98	35,32	1,39

№ 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
	1-ая неделя													
	4 день													
199	ПОРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	11,24	5,65	28,9	210,47	0,4		24,76	1,4	78,17	175,86	50,91	3,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>13,841</b>	<b>5,895</b>	<b>62,385</b>	<b>369,47</b>	<b>0,582</b>	<b>0</b>	<b>25,069</b>	<b>3,22</b>	<b>184,62</b>	<b>246,86</b>	<b>65,11</b>	<b>4,49</b>

№ п/п	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	7,411	4,535	59,095	318,9	0,222	0,26	25,169	2,47	116,85	110	20,7	1,53

№ 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
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАША РИСОВАЯ РАСЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	3,06	6,31	31,9	196,6	0,01		32,5	4,38	13,84	66,93	22,65	0,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	5,661	6,555	65,385	355,6	0,192	0	32,809	6,2	120,29	137,93	36,85	1,09
	Средняя за первую неделю:	371,00	7,89	5,78	60,97	339,59	0,28	0,09	28,97	3,23	136,63	169,47	35,00	1,90

№ респ.	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
	2-ая неделя													
	1 день													
199	ЩОРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	11,24	5,65	28,9	210,47	0,4		24,76	1,4	78,17	175,86	50,91	3,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>13,841</b>	<b>5,895</b>	<b>62,385</b>	<b>369,47</b>	<b>0,582</b>	<b>0</b>	<b>25,069</b>	<b>3,22</b>	<b>184,62</b>	<b>246,86</b>	<b>65,11</b>	<b>4,49</b>



№ 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
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>2 день</b>													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	26,13	177,93	0,07		32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>6,631</b>	<b>6,615</b>	<b>59,615</b>	<b>336,93</b>	<b>0,252</b>	<b>0</b>	<b>32,809</b>	<b>3,22</b>	<b>148,94</b>	<b>209,98</b>	<b>35,32</b>	<b>1,39</b>

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>7,411</b>	<b>4,535</b>	<b>59,095</b>	<b>318,9</b>	<b>0,222</b>	<b>0,26</b>	<b>25,169</b>	<b>2,47</b>	<b>116,85</b>	<b>110</b>	<b>20,7</b>	<b>1,53</b>

№ рел.	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													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	5,55	6,5	32,54	211,25	0,1		32,5		29,31	146,69	29,77	2,14
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>8,151</b>	<b>6,745</b>	<b>66,025</b>	<b>370,25</b>	<b>0,282</b>	<b>0</b>	<b>32,809</b>	<b>1,82</b>	<b>135,76</b>	<b>217,69</b>	<b>43,97</b>	<b>2,76</b>

№ 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
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>5 день</b>													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	3,77	6,32	26,73	178,75	0,02		32,5		25,76	131,03	17,14	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>6,371</b>	<b>6,565</b>	<b>60,215</b>	<b>337,75</b>	<b>0,202</b>	<b>0</b>	<b>32,809</b>	<b>1,82</b>	<b>132,21</b>	<b>202,03</b>	<b>31,34</b>	<b>1,39</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130,3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200,8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	7,411	4,535	59,095	318,9	0,222	0,26	25,169	2,47	116,85	110	20,7	1,53
	Средняя за вторую неделю:	371,00	8,30	5,82	61,07	342,03	0,29	0,09	28,97	2,50	139,21	182,76	36,19	2,18
	Средняя за две недели:	371,00	8,10	5,80	61,02	340,81	0,29	0,09	28,97	2,87	137,92	176,11	35,60	2,04