

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

И.П. Фадеева



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
171	КАША РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,02		37,5	5,06	15,97	77,23	26,14	0,55
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	525	5,001	7,415	64,435	350,37	0,186	0	37,809	6,72	119,42	138,48	38,24	1,01

№ рецеп.	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														
2 день														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	7,5	37,55	243,75	0,12		37,5		33,83	146,69	34,36	2,48
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	510	7,871	7,625	65,155	367,25	0,286	0	37,809	1,66	137,28	207,94	46,46	2,94

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийность в, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	558	6,121	7,485	57,765	328,81	0,256	0	37,809	3,28	152,48	221,62	36,47	1,35

№ рещ.	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														
171	КАША ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54	
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16	
	Итого:	598	7,871	8,735	64,375	373,81	0,326	0	37,809	1,86	130,12	192,5	59,15	2	

№ рел.	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													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	525	6,121	7,485	57,765	328,81	0,256	0	37,809	3,28	152,48	221,62	36,47	1,35

№ реч.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,03		37,5		29,73	151,19	19,78	0,89
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	550	5,811	7,425	58,455	329,75	0,196	0	37,809	1,66	133,18	212,44	31,88	1,35
	Средняя за первую неделю:	544,33	6,47	7,70	61,33	346,47	0,25	0,00	37,81	3,08	137,49	199,10	41,45	1,67

№ 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													
	1 день													
199	ЩОРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,47		28,57	1,62	90,2	202,92	58,75	4,47
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	578	14,441	6,645	60,955	366,35	0,636	0	28,879	3,28	193,65	264,17	70,85	4,93

№ рел.	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													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	7,5	37,55	243,75	0,12		37,5		33,83	146,69	34,36	2,48
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	558	7,871	7,625	65,155	367,25	0,286	0	37,809	1,66	137,28	207,94	46,46	2,94

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
171	КАША РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,02		37,5	5,06	15,97	77,23	26,14	0,55
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
ИП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	598	5,001	7,415	64,435	350,37	0,186	0	37,809	6,72	119,42	138,48	38,24	1,01

№ 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
	2-ая неделя													
	4 день													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,03		37,5		29,73	151,19	19,78	0,89
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	558	5,811	7,425	58,455	329,75	0,196	0	37,809	1,66	133,18	212,44	31,88	1,35

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,66	7,36	30,16	205,31	0,09		37,5	1,62	49,03	160,37	24,37	0,89
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	550	6,121	7,485	57,765	328,81	0,256	0	37,809	3,28	152,48	221,62	36,47	1,35

№ рещ.	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
171	КАША ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
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	15	1,14	0,12	5,88	35,5	0,016	-	-	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	Итого:	550	7,871	8,735	64,375	373,81	0,326	0	37,809	1,86	130,12	192,5	59,15	2
	Средняя за вторую неделю:	565,33	7,85	7,56	61,86	352,72	0,31	0,00	36,32	3,08	144,36	206,19	47,18	2,26
	Средняя за две недели:	554,83	7,16	7,63	61,59	349,60	0,28	0,00	37,06	3,08	140,92	202,65	44,31	1,97