



Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	1 день														
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,08	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	31,56	1,76	42,44	65,5	14,38	0,91	
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	547	21,1	20,518	76,7	526,38	0,463	3,607	70,31	3,38	112,84	303,96	76,98	3,78	

№ 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	
	1-ая неделя														
	2 день														
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,07	17,04	2,35	188,03	0,09	0,4	20	0	27,27	81	10	1,01	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	615	16,82	24,23	100,88	694,13	0,285	13,13	50	2,4	104,3	223,39	64,21	6,42	

№ 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													
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(МИНТАЙ) С СОУСОМ	60/30	8,34	7,03	11,96	144	0,06	0,85	18	3,12	54,7	123,02	42,38	1,02
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	185/7/7	0,12	0,018	14,02	57,2	0	2,61	0	0	13,1	4,06	2,21	0,33
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	554	16,19	14,338	73,08	486,09	0,293	31,88	18	9,12	132,36	296,96	98,79	3,85

№ 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	
	1-ая неделя														
	4 день														
338	ФРУКТЫ(В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	18,01	10,63	30,77	291,1	0,15	0,33	0	35,6	20,82	3,42	31,74	0,83	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	545	23,03	11,74	97,32	591,7	0,285	13,06	0	37,14	85,1	106,36	77,4	5,38	

№ рсч.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
54	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,012	3,86	0	0	17,56	19,08	10,09	0,89
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	40/150	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	26,6	0	34,29	179,87	51,24	1,77
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	520	27,32	16,53	89,73	617,27	0,345	11,66	51	1,25	223,27	436,61	113,27	5,23

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	18,01	10,63	30,77	291,1	0,15	0,33	0	35,6	20,82	3,42	31,74	0,83
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ГР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ГР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	485	22,97	11,32	86,7	542,5	0,269	4	0	36,9	76,1	111,16	75	3,04
	Средняя за первую неделю:	544,33	21,238	16,446	87,402	576,345	0,323	12,890	31,552	15,032	122,328	246,407	84,275	4,617

№ рсч.	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														
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3	
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,07	17,04	2,35	188,03	0,09	0,4	20	0	27,27	81	10	1,01	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86	
349	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	Итого:	555	16,76	23,81	90,26	644,93	0,269	4,07	50	2,16	95,3	228,19	61,81	4,08	

№ рсч.	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													
	2 день													
338	ФРУКТЫ(В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	40/150	17,59	19,64	18	320,29	0,13	7,34	-	-	31,15	195,67	46,51	3,28
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	560	26,03	24,2	70,12	606,69	0,309	20,93	24,4	1,03	215,17	399,73	96,05	7,61

№ 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													
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
279	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,81	4,93	8,23	104,73	0,06	0,58	28,69	-	21,15	83,14	14,96	1,48
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,66	9,02	34	170	0,29	0	38,75	0,83	37,35	151,58	35,51	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	547	17,83	14,568	73,53	448,71	0,453	3,547	67,44	1,62	91,55	321,6	77,56	4,35

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	40/150	17,11	8,5	34,63	283,73	0,14	6,21	26,6	0	34,29	179,87	51,24	1,77
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	-	-	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого:	580	23,73	9,91	109,2	625,53	0,325	18,94	26,6	2	105,17	329,61	110,1	7,2

№ рсч.	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													
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЕНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,01	12,3	25,5	60,4	0,03	0,9	26	0,05	30,01	50	3,5	1,13
268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	13,5	19,8	11,72	281,45	0,07	0,28	36,65	-	35,3	154,47	45,64	2,29
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,63	7,76	38,81	251,88	0,13	-	38,75	-	34,96	151,58	35,51	2,57
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	573	27,19	43,08	114,76	805,73	0,353	2,48	121,4	0,84	238,65	512,35	116,05	7,33

№ 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													
	6 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
392	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	18,01	10,63	30,77	291,1	0,15	0,33	0	35,6	20,82	3,42	31,74	0,83
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/7	0,06	0,018	7,38	55,38	0	0,027	0	0	10,25	2,58	1,29	0,26
ПР	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	-	-	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	Итого:	568	22,74	13,138	64,81	494,12	0,243	10,617	0	41,42	58,65	89,28	59,48	2,58
	Средняя за вторую неделю:	563,83	22,38	21,45	87,11	604,29	0,33	10,10	48,31	8,18	134,08	313,46	86,84	5,53
	Средняя за две недели:	554,08	21,81	18,95	87,26	590,32	0,32	11,49	39,93	11,61	128,21	279,93	85,56	5,07