

## **Примерное двенадцатидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025 год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	13,8	27,414	237,67	0,2	4	174,8	-	182,09	168,93	19,03	0,75
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,35</b>	<b>16,14</b>	<b>78,574</b>	<b>532,47</b>	<b>0,287</b>	<b>14,73</b>	<b>174,8</b>	<b>0,638</b>	<b>239,33</b>	<b>235,59</b>	<b>52,69</b>	<b>2,998</b>

<b>2 день</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	4,22	0	1,62	16,18	39	12	0,12
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	8,97	8,01	7,12	142,56	0,07	4,48	136,02	0,3	87,57	67,14	24,5	1,02
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,961</b>	<b>19,065</b>	<b>80,715</b>	<b>573,36</b>	<b>0,289</b>	<b>12</b>	<b>167,829</b>	<b>4,108</b>	<b>224,96</b>	<b>274,86</b>	<b>61,2</b>	<b>2,94</b>

<b>3 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	5,04	0,85
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	18,85	209,7	0,032	1,7	36	0,285	47,25	63,7	21,15	0,204
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>16,816</b>	<b>16,855</b>	<b>81,735</b>	<b>565,7</b>	<b>0,277</b>	<b>13,8</b>	<b>172,109</b>	<b>1,923</b>	<b>226,66</b>	<b>252,823</b>	<b>52,39</b>	<b>2,904</b>

<b>4 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	0,2	86,65	-	122,03	126,138	20,315	0,6
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>18,67</b>	<b>16,29</b>	<b>79,65</b>	<b>513,75</b>	<b>0,257</b>	<b>13,83</b>	<b>164,15</b>	<b>2,888</b>	<b>273,09</b>	<b>220,958</b>	<b>51,715</b>	<b>2,96</b>

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
14	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	1,68	18,74	25,96	11,72	0,5
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	70,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,7
203	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	0,1	3,06	65,8	0,02	0	22,1	1,88	31,6	36	8	0,04
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,25</b>	<b>22,41</b>	<b>79,14</b>	<b>607,46</b>	<b>0,263</b>	<b>13,81</b>	<b>123,9</b>	<b>4,998</b>	<b>267,28</b>	<b>276,72</b>	<b>59,48</b>	<b>3,438</b>

<b>6 день</b>														
45	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,8	16,3	31,4	310,2	0,1	10,77	174,6	-	149,6	102,93	22,93	1,61
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,141</b>	<b>16,801</b>	<b>80,775</b>	<b>562,22</b>	<b>0,277</b>	<b>12,79</b>	<b>174,909</b>	<b>1,438</b>	<b>274,27</b>	<b>258,31</b>	<b>61,76</b>	<b>2,76</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>560,33</b>	<b>18,20</b>	<b>17,93</b>	<b>80,10</b>	<b>559,16</b>	<b>0,28</b>	<b>13,49</b>	<b>162,95</b>	<b>2,67</b>	<b>250,93</b>	<b>253,21</b>	<b>56,54</b>	<b>3,00</b>

<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	9	0,9	129,2	0,15	2,1	136,26	0,5	104,8	160,3	17,1	0,1
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	77,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>19,11</b>	<b>19,74</b>	<b>75,36</b>	<b>586,5</b>	<b>0,257</b>	<b>13,63</b>	<b>213,76</b>	<b>1,888</b>	<b>274,14</b>	<b>274,16</b>	<b>63,56</b>	<b>2,798</b>

<b>2 день</b>														
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	9,26	42,3	-	34,98	16,98	16,05	0,74
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	0,2	86,65	-	122,03	126,138	20,315	0,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	53,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,18</b>	<b>18,37</b>	<b>76,78</b>	<b>511,69</b>	<b>0,277</b>	<b>12,81</b>	<b>160,45</b>	<b>1,188</b>	<b>231,17</b>	<b>226,138</b>	<b>51,065</b>	<b>2,86</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	4,22	0	1,62	16,18	39	12	0,12
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,8	16,3	31,4	310,2	0,1	10,77	174,6	-	149,6	102,93	22,93	1,61
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,241</b>	<b>18,405</b>	<b>78,445</b>	<b>567,8</b>	<b>0,259</b>	<b>14,99</b>	<b>174,909</b>	<b>3,058</b>	<b>274,99</b>	<b>265,65</b>	<b>52,13</b>	<b>2,48</b>

<b>4 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ	60/30	6,27	9,7	0,97	127,1	0,05	2,8	111	1,26	30,23	74,8	14,58	0,6
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	8,4	23,3	162,5	0,02	0,8	37,5	0,75	112,1	47,2	12,8	0,45
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>18,571</b>	<b>18,945</b>	<b>76,555</b>	<b>539,6</b>	<b>0,247</b>	<b>13,6</b>	<b>148,809</b>	<b>3,648</b>	<b>267,54</b>	<b>256,72</b>	<b>53,58</b>	<b>2,9</b>

<b>5 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	5,4	3,8	45,6	0,1	4	70,3	0,25	163,7	114,1	7,6	0,7
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	7,5	9,95	26,55	173,2	0,06	0,1	92,2	0,75	32	85	17,5	0,01
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>17,76</b>	<b>17,69</b>	<b>81,51</b>	<b>513,6</b>	<b>0,247</b>	<b>14,83</b>	<b>162,5</b>	<b>1,638</b>	<b>252,94</b>	<b>265,76</b>	<b>58,76</b>	<b>2,958</b>

<b>6 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	14,5	17,8	24,9	263,7	0,1	12,02	173,89	-	117,5	101,84	20,46	1,5
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>18,841</b>	<b>18,301</b>	<b>74,275</b>	<b>515,72</b>	<b>0,277</b>	<b>14,04</b>	<b>174,199</b>	<b>1,438</b>	<b>242,17</b>	<b>257,22</b>	<b>59,29</b>	<b>2,65</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>	<b>562,50</b>	<b>18,28</b>	<b>18,58</b>	<b>77,15</b>	<b>539,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,98</b>	<b>172,44</b>	<b>2,14</b>	<b>257,16</b>	<b>257,61</b>	<b>56,40</b>	<b>2,77</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>	<b>561,42</b>	<b>18,24</b>	<b>18,25</b>	<b>78,63</b>	<b>549,16</b>	<b>0,27</b>	<b>13,74</b>	<b>167,69</b>	<b>2,40</b>	<b>254,05</b>	<b>255,41</b>	<b>56,47</b>	<b>2,89</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2725A0368C78CC0FC970B0A8B092E86C  
Отпечаток сертификата:  
5B30B0A3EA741A8050149BD68B9B483A944705EC  
Владелец: Нуртдинова Эльвира Робертовна  
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСАБАЙ-  
ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"  
Действителен с 07.08.2024 по 31.10.2025  
Дата подписания: 23.12.2024 20:41 (+03:00)  
Номер извещения: 0111300039724000031

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:  
02D427D2007FB1C18C44D26FB76F7DA14C  
Отпечаток сертификата:  
F76BD72715D42636C3863165C03E0F4D4C082D0B  
Владелец: Шулин Александр Ильич  
Организация: ООО "ГРАНД"  
Действителен с 29.05.2024 по 29.08.2025  
Дата подписания: 17.12.2024 11:52 (+03:00)  
Номер извещения: 0111300039724000031