

"СОГЛАСОВАНО"

" ____ " _____ 20 ____ г

Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, 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														
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	200/50	15,01	17,25	34,27	297,09	0,24	5	218,5	-	227,61	211,16	25,79	1,19
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	620	20,61	19,77	93,85	637,56	0,34	15,73	218,5	0,8	288,23	290,68	62,35	3,608

2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	5,8	0	2,7	26,97	44,1	20	0,2
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	9,97	8,5	7,9	152,4	0,08	4,78	151,13	0,33	91,3	70,14	25,22	1,8
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,56
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	655	22,291	22,635	94,865	677,37	0,33	14,48	189,239	5,53	244,26	299,82	74,32	4,48

3 день														
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,94	11,76	11,78	117,78	0,08	3,6	150,89	-	70,22	58,45	7,6	1,95
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,72	6,52	22,62	245,64	0,04	2,4	43,2	0,34	66,7	70,44	29,38	0,75
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
581	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	6,5	59,8	0,04	8,2	21,8	1,41	3,3	15	4,7	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	580	21,291	20,315	91,805	671,89	0,32	14,2	216,199	3,35	252,81	280,47	61,78	3,64

4 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,08	1,25	0,13	66	0,03	0	2	0,11	2,4	43	0	0,2
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	10,7	86,65	-	122,03	126,138	32,315	1,21
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	10,5	27,96	195	0,03	1,02	95,2	0,9	124,52	46,64	18,36	1,24
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	572	21,27	19,42	83,06	610,92	0,28	14,55	183,85	3,11	275,29	265,258	63,175	3,63

№ 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
	1-ая неделя													
	5 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,08	12,4	50,5	-	41,63	28,3	10,08	0,07
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	6	4,22	50,67	0,11	0,2	120,9	0,28	193	126,78	19,56	1,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,56
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	655	19,16	22,11	88,93	589,84	0,33	17,23	209,2	1,78	292,65	272,6	66,2	4,148

	6 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,6	18,38	34,25	330,8	0,125	11,6	218,25	-	160,1	118,3	24,66	2,5
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	620	21,69	19,10	94,56	657,17	0,34	14,97	218,56	1,60	296,46	295,65	74,81	4,09
	Средняя за первую неделю:	617,00	21,05	20,56	91,18	640,79	0,32	15,19	205,92	2,70	274,95	284,08	67,11	3,93

	2-ая неделя													
	1 день													
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	70/30	6,78	9,8	1,05	135,73	0,18	2,45	96,22	0,58	114,27	170,02	16,78	0,4
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	10,5	27,96	195	0,03	1,02	95,2	0,9	124,52	46,64	18,36	1,24
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,78	0,2	20,2	94,44	0,022	2,26	-	0,2	27,78	16,67	18,22	0,83
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	655	22,46	21,52	88,19	632,84	0,322	15,73	191,42	2,48	294,71	289,41	72,46	4,19

	2 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,45	1,89	0	51,5	0,005	0,11	56,5	0,06	43,22	55	10,25	0,26
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,56	7,03	10,59	127,25	0,16	10,7	86,65	-	122,03	126,138	32,315	1,21
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,56
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0,05	0	0	53,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	570	20,61	20,28	83,23	584,72	0,295	14,76	180,95	1,56	244,19	281,018	61,665	3,67

№ 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													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	5,8	0	2,7	26,97	44,1	20	0,2
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,6	18,38	34,25	330,8	0,125	11,6	218,25	-	160,1	118,3	24,66	2,5
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	620	21,861	21,775	92,755	670,47	0,305	17,4	218,559	4,3	299,66	298,98	64,76	3,62

	4 день													
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	6,96	10,69	1,07	139,44	0,07	3,1	100,67	1,4	33,56	82,11	16,1	0,64
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	10,5	27,96	195	0,03	1,02	95,2	0,9	124,52	46,64	18,36	1,24
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
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,2	1,02	9,76	92	0,032	11,2	4	1,88	11,6	33	8	0,84
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	595	21,981	22,835	89,695	675,11	0,292	15,32	200,179	5,78	282,27	298,33	62,56	3,64

	5 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,58	6	4,22	50,67	0,11	0,2	120,9	0,28	193	126,78	19,56	1,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,56
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,78	0,2	20,2	94,44	0,022	2,26	-	0,2	27,78	16,67	18,22	0,83
581	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	6,5	59,8	0,04	8,2	21,8	1,41	3,3	15	4,7	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	585	19,73	18,97	88,56	550,88	0,302	14,56	180,5	3,39	249,62	252,53	61,58	4,23

	6 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,23	0,09	9,4	77,7	0,05	3,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	15,63	19,75	23,06	289,13	0,12	13,8	192,3	2,47	134,15	112,2	21,88	2,12
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	595	21,72	20,47	83,37	615,50	0,33	17,17	192,61	4,07	270,51	289,55	72,03	3,71
	Средняя за вторую неделю:	603,33	21,39	20,97	87,63	621,59	0,31	15,82	194,04	3,60	273,49	284,97	65,84	3,84
	Средняя за две недели:	610,17	21,22	20,77	89,41	631,19	0,32	15,51	199,98	3,15	274,22	284,52	66,47	3,89

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
008095B87FEA73143EADF6AB69947DBB04
Отпечаток сертификата:
22001C2745F31396EDDEA61D7D4C80C21294142E
Владелец: Сабирова Гузалия Азгатовна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЯНА
БУЛЯКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"
Действителен с 25.02.2025 по 21.05.2026
Дата подписания: 29.07.2025 14:14 (+03:00)
Номер извещения: 0111300039725000008

**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: 28.07.2025 11:06 (+03:00)
Номер извещения: 0111300039725000008