



СОГЛАСОВАНО:  
Директор ООО "ТРАНД"  
Васянина Ю.С.

## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															<b>1-ая неделя</b>
<b>1 день</b>															
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1	
70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5	
349	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,75</b>	<b>21,34</b>	<b>89,424</b>	<b>657,47</b>	<b>0,243</b>	<b>12,48</b>	<b>174,8</b>	<b>0,688</b>	<b>218,83</b>	<b>221,59</b>	<b>87,59</b>	<b>4,048</b>	
<b>2 день</b>															
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02	
279	ТЕФТЕЛИ ТОВУРЖИ С СОУСОМ	60/30	10,571	11,41	8,1	154,716	0,076	4,68	87,06	-	88,57	68,14	26,796	1,948	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>23,241</b>	<b>26,38</b>	<b>107,73</b>	<b>734,816</b>	<b>0,225</b>	<b>15,2</b>	<b>227,66</b>	<b>4,688</b>	<b>190,53</b>	<b>226,16</b>	<b>61,496</b>	<b>4,328</b>	
<b>3 день</b>															
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1	
10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,6	0	1,45	12,87	35,97	12,48	0,41	
229	РЫБА ТУШЕНАЯ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,88	19,6	176	0,068	8,636	85,8	-	124,44	94,403	13,478	1,35	
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	87,25	123,7	38,15	0,804	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>19,606</b>	<b>20,265</b>	<b>114,485</b>	<b>695,46</b>	<b>0,387</b>	<b>35,036</b>	<b>123,109</b>	<b>3,873</b>	<b>349,77</b>	<b>388,793</b>	<b>90,308</b>	<b>4,414</b>	
<b>4 день</b>															
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02	
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,6	
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	19,3	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	130,09	102,93	28,93	1,5	
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,71</b>	<b>27,07</b>	<b>83,834</b>	<b>655,39</b>	<b>0,217</b>	<b>5,36</b>	<b>214,8</b>	<b>14,128</b>	<b>183,37</b>	<b>179,1</b>	<b>57,88</b>	<b>2,93</b>	

№ 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
67	ВИНЕТРЕТ 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	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,54</b>	<b>29,37</b>	<b>91,59</b>	<b>728,46</b>	<b>0,259</b>	<b>6,96</b>	<b>40</b>	<b>3,228</b>	<b>119,77</b>	<b>312,19</b>	<b>81,64</b>	<b>5,418</b>
<b>6 день</b>														
15	БЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ФРИКАДЕЛКАМИ ГОВЯЖЬИМИ	250/22	7,09	5,42	17,62	161,39	0,13	8,36	4,4	1,57	33,93	113,27	34,36	1,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>14,511</b>	<b>12,345</b>	<b>65,085</b>	<b>445,19</b>	<b>0,381</b>	<b>14,84</b>	<b>57,259</b>	<b>5,238</b>	<b>195,54</b>	<b>289,29</b>	<b>65,26</b>	<b>2,69</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>592,17</b>	<b>19,39</b>	<b>22,80</b>	<b>92,02</b>	<b>652,80</b>	<b>0,29</b>	<b>14,98</b>	<b>139,60</b>	<b>5,31</b>	<b>209,64</b>	<b>269,52</b>	<b>74,03</b>	<b>3,97</b>

**2-ая неделя**

<b>1 день</b>														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,6
290	КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,44	14,25	10,59	197,25	0,168	4,9	146,65	-	127,431	186,138	38,315	1,563
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,30	8,95	37,37	262,5	0,2	11,2	37,5	0,75	122,2	47,2	21,3	1,4
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,97</b>	<b>32,45</b>	<b>103,78</b>	<b>828,27</b>	<b>0,461</b>	<b>19,36</b>	<b>224,15</b>	<b>13,378</b>	<b>321,191</b>	<b>338,548</b>	<b>103,625</b>	<b>4,731</b>

**2 день**

15	БЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,38	1,41	4,1	63,06	0,03	1,23	6,12	1,41	20,83	101,02	18,98	0,45
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>21,351</b>	<b>17,285</b>	<b>81,115</b>	<b>531,36</b>	<b>0,341</b>	<b>13,01</b>	<b>90,479</b>	<b>5,828</b>	<b>194,44</b>	<b>322,04</b>	<b>57,38</b>	<b>2,72</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>3 день</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	57	1,62	66,2	39	12	0,02
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	16,01	18,95	35,414	357,67	0,14	0	174,8	-	150,09	142,93	46,93	1,5
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	52,1	1,88	11,6	36	8	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,13</b>	<b>24,97</b>	<b>105,494</b>	<b>753,27</b>	<b>0,229</b>	<b>5,22</b>	<b>283,9</b>	<b>3,938</b>	<b>240,05</b>	<b>255,95</b>	<b>74,13</b>	<b>2,83</b>

<b>4 день</b>														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,01	2,4	3	-	0,02
338	ФРУКТЫ	60	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	6	0	0,12	9,6	6,6	5,4	0,66
347	КОГЛЕТЫ "ПКОЛЬНЫЕ" (ДОМАШНИЕ) С СОУСОМ	60/30	13,77	9,9	11,97	191,7	0,23	13	137	1,26	249	175,4	38,9	1,86
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,77	5,43	38,85	219,3	0,032	9,8	37	0,285	87,25	123,7	38,15	0,804
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/8/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,5	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>22,27</b>	<b>23,28</b>	<b>92,79</b>	<b>682,2</b>	<b>0,327</b>	<b>31,63</b>	<b>214</b>	<b>3,613</b>	<b>371,21</b>	<b>345,32</b>	<b>92,05</b>	<b>4,154</b>

<b>5 день</b>														
67	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 ХАДЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	5,92	13,4	3,8	145,6	0,04	0,45	0	0,25	23,7	74,1	8,6	1,12
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	29,55	184,5	0,06	5,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,016	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,25</b>	<b>30,31</b>	<b>84,08</b>	<b>652,96</b>	<b>0,189</b>	<b>12,26</b>	<b>31,5</b>	<b>3,118</b>	<b>95,68</b>	<b>200,72</b>	<b>52,48</b>	<b>4,07</b>

<b>6 день</b>														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
15	БЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	0	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	15,2	11,85	42,95	294	0,16	5,96	134,7	-	150,67	157,44	36,46	0,9
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	131,5	16,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>21,521</b>	<b>15,395</b>	<b>98,235</b>	<b>564,8</b>	<b>0,391</b>	<b>17,16</b>	<b>187,559</b>	<b>2,188</b>	<b>319,88</b>	<b>353,86</b>	<b>72,66</b>	<b>3,052</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>	<b>566,00</b>	<b>21,42</b>	<b>23,95</b>	<b>94,25</b>	<b>668,81</b>	<b>0,32</b>	<b>16,44</b>	<b>171,93</b>	<b>5,34</b>	<b>257,08</b>	<b>301,07</b>	<b>75,39</b>	<b>3,59</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>	<b>579,08</b>	<b>20,40</b>	<b>23,37</b>	<b>93,14</b>	<b>660,80</b>	<b>0,30</b>	<b>15,71</b>	<b>155,77</b>	<b>5,33</b>	<b>233,36</b>	<b>285,30</b>	<b>74,71</b>	<b>3,78</b>