



СЕРТИФИКАТО:
ДИРЕКТОР ООО «ГРЕНДА»
И. И. ШУЛИН

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПШОТ ИЗ ПШИЦЫ	200/50	15,01	17,6	34,3	321,01	0,25	5	218,5	-	201,11	202,6	33,8	1,2
349	КОМПЛОТ 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 БЕЛЫЙ	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	20,12	93,88	661,48	0,35	15,73	218,5	0,8	261,73	282,12	70,36	3,618

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
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	1,26
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 БЕЛЫЙ	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	17,38	189,239	5,53	298,62	299,82	74,32	4,013

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
3 день														
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	70/30	8,94	11,76	11,78	117,78	0,08	2,33	150,89	-	60,22	58,45	0,53	1,28
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,34	7,14	20,64	240,36	0,012	2,4	45,72	0,276	82,14	89,76	36,24	0,32
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 БЕЛЫЙ	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	20,541	19,925	93,125	653,81	0,282	14,73	196,919	2,076	270,95	295,79	65,87	3,62

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
4 день														
290	ПШИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,94
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 БЕЛЫЙ	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:	555	21,321	19,595	86,656	600,92	0,28	15,04	181,959	2,5	269,14	282,35	65,36	3,66

№ рел.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	3,25	0,13	66	-	1,5	4	0,01	0,24	0,3	15,5	0,002
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,8	6	4,22	50,67	0,16	8,5	153,67	0,28	215,22	136,5	8,3	1,08
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	1,26
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 БЕЛЫЙ	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:		565	20,14	22,11	82,59	595,44	0,3	14,63	195,47	1,79	273,48	254,32	60,36	3,66
6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,03	0,09	8,4	77,7	0,05	4,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16,1	20,9	34,25	338,33	0,125	12,84	218,25	-	162,2	118,3	24,03	2,08
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 БЕЛЫЙ	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	21,991	21,615	93,555	664,7	0,335	17,21	218,559	1,6	298,56	295,65	74,18	3,67
Средняя за первую неделю:		611,67	21,15	21,00	90,78	642,29	0,31	15,79	200,11	2,38	278,75	285,01	68,41	3,71

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	6,9	14,54	1,05	150,73	0,18	2,45	158,97	0,58	114,27	170,02	19,95	0,4
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,94
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 БЕЛЫЙ	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	23	91,79	676,2	0,3	15,72	213,97	2,28	299,41	299,18	68,47	3,758
2 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	0,43	-	-	24,97	28,3	15,08	0,47
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,3	9,54	162,67	0,08	10,5	142,5	3,65	98,07	60,53	21,71	1,08
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	1,26
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 БЕЛЫЙ	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	21,051	22,915	95,375	657,04	0,33	14,83	180,609	6,15	249,03	274,41	65,89	3,73

№ рецеп.	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
2-ая неделя														
3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,01	17,6	34,3	321,01	0,25	5	218,5	-	201,11	202,6	33,8	1,2
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	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	20,95	20,99	86,08	632,68	0,33	16,71	218,5	3,3	297,98	297,58	71,1	3,953

4 день														
347	КОТЛЕТЫ "ПКОЛЫНЫЕ" С СОУСОМ	70/30	7,56	13,73	2,33	141,22	0,11	4,1	135,56	1,4	33,33	83,11	28,31	1,9
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,94
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 БЕЛЫЙ	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:	555	22,381	20,295	84,395	574,89	0,29	14,64	190,869	3,9	270,44	269,33	60,37	3,76

5 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,03	0,09	8,4	77,7	0,05	4,37	-	-	23,77	40,77	30,05	0,67
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,8	6	4,22	50,67	0,16	8,5	153,67	0,28	215,22	136,5	8,3	1,08
203	МАКАРОНЫ 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	1,26
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 БЕЛЫЙ	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	21,09	18,95	90,86	607,14	0,35	17,5	191,47	1,78	297,01	294,79	74,91	4,328

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,98	7,48	34,32	216,84	0,02	3	57,61	0,34	145,64	38,4	12,96	0,92
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 БЕЛЫЙ	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:	555	19,341	21,135	89,816	632,76	0,28	15,5	184,569	1,94	290,26	271,11	66,36	3,64
	Средняя за вторую неделю:	615,83	21,21	21,21	89,72	630,12	0,31	15,82	196,66	3,23	284,02	284,40	67,85	3,86
	Средняя за две недели:	613,75	21,18	21,11	90,25	636,20	0,31	15,80	198,39	2,80	281,38	284,70	68,13	3,78