



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов за счет местного бюджета
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

1-ая неделя

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал., г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день															
	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	3,51	3,95	11,43	133,1	0,01	1,33	25,32	0,15	45,89	49,71	20,07	0,15
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:		6,351	4,315	51,995	311,9	0,146	1,33	25,629	1,478	153,1	166,93	35,87	0,79

2 день															
	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	5,52	3,29	19,47	107,98	0,013	1,41	24,92	0,5	74,49	31,36	7,18	0,3
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:		8,361	3,655	60,035	286,78	0,149	1,41	25,229	1,828	181,7	148,58	22,98	0,94

3 день															
	171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	3,21	5,14	12,4	140,98	0,06	0	25,75	0,4	33,67	110,13	16,74	0,61
	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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:		6,051	5,505	52,965	319,78	0,196	0	26,059	1,728	140,88	227,35	32,54	1,25

4 день															
	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	3,69	5,95	17,64	115,09	0,04	2,19	20,93	0,5	7,97	29,9	4,98	0,7
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:		6,531	6,315	58,205	293,89	0,176	2,19	21,239	1,828	115,18	147,12	20,78	1,34

5 день															
	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,42	4,14	19,01	120,07	0,01	1,66	31,9	0,19	80,65	21,26	7,18	0,3
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:		7,261	4,505	59,575	298,87	0,146	1,66	32,209	1,518	187,86	138,48	22,98	0,94
6 день															
	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	5,52	3,29	19,47	107,98	0,013	1,41	24,92	0,5	74,49	31,36	7,18	0,3
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:		8,361	3,655	60,035	286,78	0,149	1,41	25,229	1,828	181,7	148,58	22,98	0,94
		Средняя за первую неделю:		7,153	4,658	57,135	299,667	0,160	1,333	25,932	1,701	160,070	162,840	26,355	1,033

2-ая неделя

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1 день														
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	3,21	5,14	12,4	140,98	0,06	0	25,75	0,4	33,67	110,13	16,74	0,61
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 БЕЛЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		6,051	5,505	52,965	319,78	0,196	0	26,059	1,728	140,88	227,35	32,54	1,25

2 день														
171	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	3,51	3,95	11,43	133,1	0,01	1,33	25,32	0,15	45,89	49,71	20,07	0,15
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		6,351	4,315	51,995	311,9	0,146	1,33	25,629	1,478	153,1	166,93	35,87	0,79

3 день														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	5,52	3,29	19,47	107,98	0,013	1,41	24,92	0,5	74,49	31,36	7,18	0,3
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		8,361	3,655	60,035	286,78	0,149	1,41	25,229	1,828	181,7	148,58	22,98	0,94

4 день														
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	4,42	4,14	19,01	120,07	0,01	1,66	31,9	0,19	80,65	21,26	7,18	0,3
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		7,261	4,505	59,575	298,87	0,146	1,66	32,209	1,518	187,86	138,48	22,98	0,94

5 день														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	3,69	5,95	17,64	115,09	0,04	2,19	20,93	0,5	7,97	29,9	4,98	0,7
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		6,531	6,315	58,205	293,89	0,176	2,19	21,239	1,828	115,18	147,12	20,78	1,34

6 день														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	100/3	5,52	3,29	19,47	107,98	0,013	1,41	24,92	0,5	74,49	31,36	7,18	0,3
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	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		8,361	3,655	60,035	286,78	0,149	1,41	25,229	1,828	181,7	148,58	22,98	0,94
	Средняя за вторую неделю:		7,153	4,658	57,135	299,667	0,160	1,333	25,932	1,701	160,070	162,840	26,355	1,033
	Средняя за две недели:		7,153	4,658	57,135	299,667	0,160	1,333	25,932	1,701	160,070	162,840	26,355	1,033