

УТВЕРЖДАЮ:

И. Шулгин



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретикул/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
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
Итого:		550	16,35	16,39	80,574	552,47	0,287	14,73	174,8	0,638	237,33	259,59	60,69	2,678
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	12,57	15,54	23,62	245,35	0,09	7,2	165,5	0,45	70,84	78,8	24,54	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 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
Итого:		530	17,011	17,645	70,665	502,95	0,249	12,42	165,809	3,508	246,25	241,52	53,74	2,85
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	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	0,478	0,85
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,284	5,95	17,2	200,3	0,01	2	38,1	0,23	68,45	74,8	30,2	0,22
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
Итого:		595	17,33	17,375	80,085	556,3	0,255	14,1	174,209	1,868	247,86	263,923	56,878	2,92
4 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	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
Итого:		505	18,401	18,425	76,376	532,75	0,267	14,62	164,459	2,188	253,34	267,05	61,3	3

№ рецеп.	Наименование блюда	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	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	0,2
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
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
Итого:		505	17,49	19,54	71,84	532,6	0,267	13,18	155,8	1,448	247,18	226,76	55,16	2,4

6 день														
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	14,2	18,3	31,4	317,2	0,1	10,87	174,6	-	149,6	102,93	21,93	1,3
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 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
Итого:		510	18,541	18,801	80,775	569,22	0,277	12,89	174,909	1,438	274,27	258,31	60,76	2,45
Средняя за первую неделю:		532,50	17,52	18,03	76,72	541,05	0,27	13,66	168,33	1,85	251,04	252,86	58,09	2,72

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	КОУЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	12,46	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	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	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
Итого:		595	19,11	19,75	81,36	586,5	0,257	14,95	173,76	1,888	274,14	274,16	61,56	2,798

2 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	4,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,47	8,59	146,4	0,07	7,38	128,25	3,29	88,26	54,48	19,54	0,88
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
Итого:		555	17,871	18,815	81,505	558,84	0,287	14,94	160,059	5,478	224,45	240,18	53,29	2,96

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
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
Итого:		510	16,13	16,15	69,734	487,27	0,259	12,23	174,8	2,058	258,45	269,95	53,43	3
4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПТОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	14,85	18,6	29,23	331,2	0,113	4,5	172,69	0,7	137,12	119,04	34,81	1,052
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
Итого:		570	18,851	19,445	81,515	581,2	0,29	14,5	172,999	2,338	262,33	253,76	61,01	2,902
5 день														
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
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	0,2
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
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
Итого:		555	18,15	16,346	78,6	515,62	0,297	13,7	151,8	1,438	262,4	258,12	61,29	2,798
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	150/5	6,65	6,23	28,6	180,7	0,01	2,5	48,01	0,28	121,37	32	10,8	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
Итого:		505	16,751	19,705	75,676	550,95	0,257	15	174,909	1,718	262,61	251,85	61,3	3
Средняя за вторую неделю:		548,33	17,81	18,37	78,07	546,73	0,27	14,22	168,06	2,49	257,40	258,00	58,65	2,91
Средняя за две недели:		540,42	17,67	18,20	77,39	543,89	0,27	13,94	168,20	2,17	254,22	255,43	58,37	2,81