

Сошаловано  
директор Сург. И.И. Тагирова



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "БРИЗ"  
Шулина Е.А.

## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2 полугодие 2025 год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет, экв/суточ	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	57	0,02	1,99	0	1,68	35,3	16,8	8,32	0,45
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	4,8	10,5	9,01	110,2	0,04	11,6	103	1,4	195	56	11	0,6
183	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/5	8,8	5,64	32,56	259,9	0,13	0	44,8	0,62	14,4	110,43	26,42	0,49
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		<b>565</b>	<b>18,74</b>	<b>19,34</b>	<b>79,59</b>	<b>572,9</b>	<b>0,259</b>	<b>13,59</b>	<b>147,8</b>	<b>4,31</b>	<b>260,36</b>	<b>241,83</b>	<b>59,34</b>	<b>2,68</b>
<b>2 день</b>														
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	8,8	12,55	8,47	134,6	0,03	12,2	113	1	152	83	27,32	0,06
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		<b>505</b>	<b>18,36</b>	<b>16,82</b>	<b>82,19</b>	<b>561,6</b>	<b>0,249</b>	<b>12,31</b>	<b>144,5</b>	<b>2,76</b>	<b>230,86</b>	<b>248,1</b>	<b>56,34</b>	<b>2,8</b>
<b>3 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
138	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,3	15,2	28,5	296	0,16	7,61	166	0,6	210	167	29,55	0,37
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		<b>550</b>	<b>16,54</b>	<b>16,1</b>	<b>70,12</b>	<b>488,8</b>	<b>0,259</b>	<b>14,61</b>	<b>166</b>	<b>1,41</b>	<b>241,76</b>	<b>236,6</b>	<b>52,15</b>	<b>2,51</b>
<b>4 день</b>														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	90	4,5	9,98	5,7	77,7	0,04	5,6	130	0	181,93	82,1	2,12	0,05
185	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,67	4,08	39,17	217,5	0,15	5,8	24	0,81	23,3	78,15	30,52	0,8
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		<b>555</b>	<b>16,01</b>	<b>19,36</b>	<b>81,69</b>	<b>510</b>	<b>0,269</b>	<b>12,81</b>	<b>154</b>	<b>3,04</b>	<b>245,54</b>	<b>242,25</b>	<b>60,26</b>	<b>2,89</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	19,4	12,45	0,33
139	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	13,42	13,67	33,3	294,2	0,17	12,2	156,5	0,75	229,27	165	27,35	1,24
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>17,86</b>	<b>16,47</b>	<b>70,12</b>	<b>512</b>	<b>0,259</b>	<b>13,26</b>	<b>156,5</b>	<b>3,16</b>	<b>257,52</b>	<b>243</b>	<b>53,4</b>	<b>2,71</b>

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	8,5	12,84	19,9	162	0,11	14,2	126,1	1,11	182,27	120,6	30,1	0,54
188	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,83	4	30,25	186,7	0,11	0,7	24	0,81	38,66	78,15	13,36	0,86
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>17,17</b>	<b>17,34</b>	<b>81,97</b>	<b>494,5</b>	<b>0,289</b>	<b>14,9</b>	<b>150,1</b>	<b>2,53</b>	<b>236,59</b>	<b>257,35</b>	<b>57,06</b>	<b>2,54</b>

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
110	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	8,6	14,3	10,3	177,1	0,08	7,52	120,1	0,55	168,2	103	30,12	0,08
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>18,26</b>	<b>18,87</b>	<b>72,02</b>	<b>564,1</b>	<b>0,269</b>	<b>14,52</b>	<b>151,6</b>	<b>2,11</b>	<b>249,23</b>	<b>267,6</b>	<b>60,07</b>	<b>2,96</b>

2 день														
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	4,8	10,5	9,01	110,2	0,04	11,6	103	1,4	195	56	11	0,6
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	2,2	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,8
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>17,47</b>	<b>16,67</b>	<b>73,41</b>	<b>516</b>	<b>0,249</b>	<b>13,8</b>	<b>148</b>	<b>2,64</b>	<b>225,08</b>	<b>225,05</b>	<b>51,03</b>	<b>2,54</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	19,4	12,45	0,33
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	8,8	12,55	8,47	134,6	0,03	12,2	113	1	152	83	27,32	0,06
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	3,7	32,03	190,25	0,16	0,38	46	0,15	75,6	93,5	6,4	1,14
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	9,3	38	0	1,12	0	0,02	2,73	9,1	0,73	0,06
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>16,32</b>	<b>19,05</b>	<b>77,52</b>	<b>544,65</b>	<b>0,279</b>	<b>14,76</b>	<b>159</b>	<b>3,58</b>	<b>258,32</b>	<b>255,9</b>	<b>60,5</b>	<b>2,7</b>

<b>4 день</b>														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
138	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	12,61	166	0,6	210	167	22,55	0,07
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>17,34</b>	<b>18,6</b>	<b>80,82</b>	<b>568,8</b>	<b>0,299</b>	<b>14,13</b>	<b>166</b>	<b>3,23</b>	<b>264,24</b>	<b>260,5</b>	<b>58,24</b>	<b>2,97</b>

<b>5 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	90	4,5	9,98	5,7	77,7	0,04	5,6	130	0	181,93	82,1	2,12	0,05
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	2,2	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,8
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>17,57</b>	<b>16,55</b>	<b>79,9</b>	<b>530,5</b>	<b>0,279</b>	<b>14,8</b>	<b>175</b>	<b>1,44</b>	<b>228,11</b>	<b>262,15</b>	<b>51,15</b>	<b>2,99</b>

<b>6 день</b>														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,5	12,84	19,9	162	0,11	14,2	126,1	1,11	182,27	120,6	30,1	0,54
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>17,76</b>	<b>17,01</b>	<b>71,82</b>	<b>502</b>	<b>0,269</b>	<b>14,2</b>	<b>157,6</b>	<b>2,47</b>	<b>247,2</b>	<b>274,2</b>	<b>51,05</b>	<b>2,42</b>