



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 14 КЛАССЫ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, ретинол/су т	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
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 "ПШОЛБНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100	4,8	10,5	9,01	110,2	0,04	11,6	103	1,4	195	56	11	0,6
183	ПОРЕ 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:		565	18,74	19,34	79,59	572,9	0,259	13,59	147,8	4,31	260,36	241,83	59,34	2,68
2 день														
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:		505	18,36	16,82	82,19	561,6	0,249	12,31	144,5	2,76	230,86	248,1	56,34	2,8
3 день														
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:		550	16,54	16,1	70,12	488,8	0,259	14,61	166	1,41	241,76	236,6	52,15	2,51
4 день														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ 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:		555	16,01	19,36	81,69	510	0,269	12,81	154	3,04	245,54	242,25	60,26	2,89

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

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

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

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

№ 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		60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	15,4	12,45	0,33
17	САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ	100	8,8	12,55	8,47	134,6	0,03	12,2	113	1	152	83	27,32	0,06
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	150	3,08	3,7	32,03	190,25	0,16	0,38	46	0,15	75,6	95,5	6,4	1,14
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,2	0	9,3	38	0	1,12	0	0,02	2,73	9,1	0,73	0,06
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
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:		560	16,32	19,05	77,52	544,65	0,279	14,76	159	3,58	258,32	255,9	60,5	2,7

4 день		60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	25,4	14,02	0,9
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	12,61	166	0,6	210	167	22,55	0,07
138	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
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:		510	17,34	18,6	80,82	568,8	0,299	14,13	166	3,23	264,24	250,5	58,24	2,97

5 день		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	4,5	9,98	5,7	77,7	0,04	5,6	130	0	181,93	82,1	2,12	0,05
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	2,2	45	0,63	14,42	10,45	26,43	0,8
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
300	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	11,4	9,4	0,78
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	11,4	9,4	0,78
Итого:		595	17,57	16,55	79,9	530,5	0,279	14,8	175	1,44	228,11	252,15	51,15	2,99

6 день		100	8,5	12,84	19,9	162	0,11	14,2	126,1	1,11	182,27	120,6	30,1	0,54
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
300	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
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:		505	17,76	17,01	71,82	502	0,269	14,2	157,6	2,47	247,2	174,2	51,05	2,42