

**"СОГЛАСОВАНО"**

Заместитель главного государственного  
санитарного врача в Альметьевском,  
Заинском, Лениногорском районах  
г. Лениногорск

И.Р. Мухаметшин

" " 20\_\_ г.



**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ВИТАРА"

Е.А. Шулина

" " 20\_\_ г.



## **Примерное двеннадцатидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2020/2021 учебный год

*до 01 марта 2021 г.*

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

№ рец.	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	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	6,7	54,06	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,59
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>100,068</b>	<b>22,032</b>	<b>89,69</b>	<b>606,58</b>	<b>0,34</b>	<b>10,792</b>	<b>78,3</b>	<b>0,552</b>	<b>258,07</b>	<b>415,95</b>	<b>176,62</b>	<b>7,349</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>2 день</b>													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	13,34	12,171	17,37	192,71	0,1	13,37	24	-	32,67	157,83	41,14	2,091
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,1	25,168	145	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>22,417</b>	<b>22,171</b>	<b>89,828</b>	<b>610,89</b>	<b>0,236</b>	<b>28,075</b>	<b>44</b>	<b>12,725</b>	<b>218,682</b>	<b>353,8</b>	<b>106,42</b>	<b>7,052</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>3 день</b>													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	0,846	10,02	51,85	0,468	1,632	-	0,522	25,17	38,172	26,94	0,618
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>22,713</b>	<b>22,299</b>	<b>92,585</b>	<b>590,94</b>	<b>0,652</b>	<b>2,002</b>	<b>51</b>	<b>2,186</b>	<b>72,437</b>	<b>192,981</b>	<b>57,619</b>	<b>2,854</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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>4 день</b>													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,06	8,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>16,09</b>	<b>16,802</b>	<b>67,44</b>	<b>530,96</b>	<b>0,248</b>	<b>29,8</b>	<b>14,8</b>	<b>5,512</b>	<b>110,42</b>	<b>236,605</b>	<b>75,12</b>	<b>2,889</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>5 день</b>													
59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,636	0,102	5,11	23,9	0,03	2,63	-	0,204	14,4	26,7	18,2	0,636
265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/50	15,9	18,9	40,095	402	0,106	3,51	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,9</b>	<b>19,454</b>	<b>84,15</b>	<b>602,9</b>	<b>0,186</b>	<b>8,94</b>	<b>0</b>	<b>4,587</b>	<b>48,541</b>	<b>300,744</b>	<b>77,394</b>	<b>4,357</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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>6 день</b>													
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	6,7	54,06	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,59
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	6,135	4,575	21,105	195	0,15	17,98	12	-	33,195	84,69	28,665	1,215
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,948</b>	<b>18,405</b>	<b>75,865</b>	<b>591,36</b>	<b>0,317</b>	<b>29,872</b>	<b>38,3</b>	<b>0,438</b>	<b>215,418</b>	<b>275,4</b>	<b>71,745</b>	<b>3,647</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>33,356</b>	<b>20,194</b>	<b>83,260</b>	<b>588,938</b>	<b>0,330</b>	<b>18,247</b>	<b>37,733</b>	<b>4,333</b>	<b>153,928</b>	<b>295,913</b>	<b>94,153</b>	<b>4,691</b>

№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ	150/5	14,2	13,83	58,9	251	0,075	2,4	0,045	2,1	122	157	30,1	1,05
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>25,82</b>	<b>22,08</b>	<b>121,52</b>	<b>609,66</b>	<b>0,277</b>	<b>13,84</b>	<b>72,295</b>	<b>3,588</b>	<b>493,36</b>	<b>430,22</b>	<b>87,3</b>	<b>5,212</b>



№ рсц.	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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,93	1,56	34,9	152,23	0,105	0,75	-	0,54	101	151	30,6	1,68
383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,244</b>	<b>24,29</b>	<b>99,128</b>	<b>593,62</b>	<b>0,258</b>	<b>6,28</b>	<b>50</b>	<b>7,76</b>	<b>274,58</b>	<b>394,1</b>	<b>93,9</b>	<b>4,93</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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>3 день</b>													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	13,04	14,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33	161,86	0,291	-	28,4	0,468	20,632	177,928	104,22	3,448
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,101</b>	<b>23,993</b>	<b>97,925</b>	<b>584,86</b>	<b>0,464</b>	<b>12,55</b>	<b>75,7</b>	<b>9,146</b>	<b>96,712</b>	<b>307,428</b>	<b>154</b>	<b>7,551</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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>4 день</b>													
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,073	3,06	6,7	54,06	0,02	10,122	-	-	20,093	17,61	9,6	0,59
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	-	22	76,8	4,8	1
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	12,95	13,46	35,73	275,33	0,1	6,02	19,47	-	46,35	175,3	54,04	1,97
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, КУРАГОЙ	200/15/10	0,521	0,005	21,725	88	0,15	-	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>21,904</b>	<b>21,565</b>	<b>88,195</b>	<b>595,39</b>	<b>0,347</b>	<b>16,142</b>	<b>119,56</b>	<b>1,938</b>	<b>197,653</b>	<b>381,93</b>	<b>115,64</b>	<b>6,107</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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>5 день</b>													
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
268	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	13,27	13,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5	-	28,56	99,71	29,47	1,45
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>23,964</b>	<b>23,82</b>	<b>98,57</b>	<b>609,53</b>	<b>0,384</b>	<b>33,5</b>	<b>32,75</b>	<b>7,748</b>	<b>278,495</b>	<b>378,625</b>	<b>117,52</b>	<b>7,31</b>



№ рец.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>6 день</b>													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	0,846	10,02	51,85	0,468	1,632	-	0,522	25,17	38,172	26,94	0,618
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	7,92	7,568	0,64	129,54	0,024	-	-	0,4	20	111,2	12	1,44
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,14	8,068	28,54	220	0,087	-	21	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,792</b>	<b>18,182</b>	<b>77,76</b>	<b>591,69</b>	<b>0,666</b>	<b>2,872</b>	<b>21</b>	<b>2,176</b>	<b>188,387</b>	<b>314,901</b>	<b>68,919</b>	<b>4,009</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>23,138</b>	<b>22,322</b>	<b>97,183</b>	<b>597,458</b>	<b>0,399</b>	<b>14,197</b>	<b>61,884</b>	<b>5,393</b>	<b>254,865</b>	<b>367,867</b>	<b>106,213</b>	<b>5,853</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>28,247</b>	<b>21,258</b>	<b>90,221</b>	<b>593,198</b>	<b>0,365</b>	<b>16,222</b>	<b>49,809</b>	<b>4,863</b>	<b>204,396</b>	<b>331,890</b>	<b>100,183</b>	<b>5,272</b>