

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" " _____ 20 ____ г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Шулин А.И./

" " _____ 20 ____ г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2026 учебный год

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

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,990	3,820	4,700	52,800	0,020	5,750	29,050	45,400	66,780	13,151	0,633
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,250	15,370	40,050	361,300	0,150	6,400	145,800	202,800	137,500	29,500	0,750
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	19,250	19,750	82,730	587,500	0,253	14,980	174,850	275,000	274,980	62,451	2,953

2 день													
279	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	9,780	12,100	8,240	106,620	0,050	10,040	147,700	188,500	130,010	14,310	0,850
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,100	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	7,460	0,200
582	ПЕЧЕНЬ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	530	18,980	19,620	83,840	587,570	0,285	15,000	175,000	274,960	274,390	52,420	2,980

3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	9,240	12,840	5,040	169,350	0,125	11,970	145,720	221,480	155,780	26,250	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	600	19,190	19,700	83,690	587,380	0,298	15,000	174,760	273,580	274,200	62,360	3,000

4 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,840	3,660	4,560	54,600	0,012	5,700	20,200	20,400	23,400	12,000	0,600
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	12,020	15,200	40,280	361,300	0,170	6,500	141,200	202,850	137,550	29,650	0,920
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	16,810	19,420	82,620	587,300	0,265	12,230	161,400	246,950	230,050	60,450	2,960

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
5 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,500	17,540	40,800	348,200	0,180	6,400	164,300	222,160	159,360	40,100	1,230
484	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	19,120	19,208	83,466	568,620	0,288	14,856	164,300	253,616	263,120	61,129	2,849
6 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	9,650	11,370	3,200	150,300	0,140	13,820	130,490	208,040	150,540	28,600	1,520
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	19,200	17,830	72,050	521,330	0,283	13,850	159,530	244,140	257,960	55,710	2,970
	Средняя за первую неделю:	526,67	18,758	19,255	81,399	573,283	0,279	14,319	168,307	261,374	262,450	59,087	2,952

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	13,700	17,510	38,140	314,250	0,160	8,860	168,600	209,600	151,280	16,850	0,990
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	7,460	0,200
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	550	19,140	18,750	83,420	585,450	0,293	12,660	168,600	270,680	252,020	50,710	3,000

2 день													
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	9,240	12,840	5,040	169,350	0,125	11,970	145,720	221,480	155,780	26,250	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	18,790	19,300	73,890	540,380	0,268	12,000	174,760	257,580	263,200	53,360	2,400

3 день													
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,250	12,780	32,600	246,300	0,100	8,000	140,250	201,000	138,200	32,800	0,940
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,100	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	16,060	18,140	80,700	530,050	0,283	14,990	165,150	264,780	243,540	62,250	2,910

4 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,990	3,820	4,700	52,800	0,020	5,750	29,050	45,400	66,780	13,151	0,633
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	12,020	15,200	40,280	361,300	0,170	6,500	141,200	202,850	137,550	29,650	0,920
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	18,960	19,580	82,760	585,500	0,273	12,280	170,250	271,950	273,430	61,601	2,993

№ рс.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	5 день												
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,500	17,540	40,800	348,200	0,180	6,400	164,300	222,160	159,360	40,100	1,230
484	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	19,120	19,208	83,466	568,620	0,288	14,856	164,300	253,616	263,120	61,129	2,849

	6 день												
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	9,650	11,370	3,200	150,300	0,140	13,820	130,490	208,040	150,540	28,600	1,520
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	19,200	17,830	72,050	521,330	0,283	13,850	159,530	244,140	257,960	55,710	2,970
	Средняя за вторую неделю:	511,7	18,545	18,801	79,381	555,222	0,281	13,439	167,098	260,458	258,878	57,460	2,854
	Средняя за две недели:	519,17	18,652	19,028	80,390	564,253	0,280	13,879	167,703	260,916	260,664	58,273	2,903