

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

Ахсанур Рахманов
Ахсанур Рахманов

" " _____ 20*25* г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД" _____

А.И. Дулин
Дулин А.И./

" " _____ 20*25* г.



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	150/50	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	200/8/7	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:		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	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	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	17,460	0,200
582	ПЕЧЕНЬЕ	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:		18,980	19,620	83,840	587,570	0,285	15,000	175,000	274,960	274,390	62,420	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
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	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	200/8	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:		19,200	19,710	83,700	587,430	0,300	15,000	174,840	273,600	274,220	62,410	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	150/50	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	200/8	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:		16,810	19,420	82,620	587,300	0,265	12,230	161,400	246,950	230,050	60,450	2,960

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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	150/50	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:		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	50/40	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	150/3	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	200/8	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:		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:		18,760	19,256	81,401	573,292	0,279	14,319	168,320	261,378	262,453	60,762	2,952

№	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	200/5	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	17,460	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:		19,140	18,750	83,420	585,450	0,293	12,660	168,600	270,680	252,020	60,710	3,000

2 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	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	200/8	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:		18,800	19,310	73,900	540,430	0,270	12,000	174,840	257,600	263,220	53,410	2,400

3 день													
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	10,250	12,780	18,600	246,300	0,100	8,055	140,250	211,250	108,500	33,060	0,940
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150/3	4,850	5,790	25,970	150,700	0,100	2,000	27,081	29,440	86,120	8,550	0,440
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	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:		19,110	19,130	82,550	570,400	0,283	12,885	167,331	267,490	265,320	61,410	2,950

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	150/50	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	200/8	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:		18,960	19,580	82,760	585,500	0,273	12,280	170,250	271,950	273,430	61,601	2,993

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-я 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	150/50	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:		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	50/40	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	150/3	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	200/8	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:		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:		19,055	18,968	79,691	561,955	0,282	13,089	167,475	260,913	262,512	58,995	2,860
	Средняя за две недели:		18,908	19,112	80,546	567,623	0,280	13,704	167,898	261,145	262,483	59,878	2,906