

Согласовано
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Республике Татарстан



М.А.Патяшина

Утверждаю
Заместитель Премьер-министра Республики
Татарстан министр образования и науки
Республики Татарстан



Р.Т.Бурганов

Примерное десятидневное меню

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

Министерство образования и науки Республики Татарстан

М Е Н Ю

Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся от 7 лет до 11 лет

1 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (младшие)														
№ 97/2004	Сыр (порционно)	30	3,95	4,99		110	0,15	0,15	0	0,3	6,8	4,8	0,9	0,45
табл 4/302/2004	Каша манная молочная с маслом	150/10	9,9	9,80	41,8	294	0,1			1,65	28,5	105	43,5	1,2
№ 692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,8	31	103	0,01	0,26	9	0,1	53,3	39,2	6,1	0,1
	Батон высший сорт	25	1,5	0,58	10,28	53	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
			19,25	19,17	83,08	560								
Обед (младшие)														
№ 111/2004	Борщ Сибирский со сметаной, с мясом	200/10/11	7,88	6,99	13,06	119	0,03	9,6	1,3	0,8	50,3	170,9	23,5	1
№ 492/2004	Плов из филе грудок индейки (крупа полба)	50/150	13,9	19,8	53	372	0,03	0,74			9,7	73,3	27,9	0,7
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
№ 639/2004	Компот из урюка	200	1,2		32,6	196	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	1,2
	Хлеб сельский/ белый	20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
			26,54	27,71	117,9	791								
		Итого:	45,79	46,88	201,02	1351								
Горячий завтрак (младшие)														
Таб.628/2004	Фрукты (груши)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Акт комбинат	Котлеты "Пожарские" (п/ф)	80	7,2	8,7	7,2	140	0,03	0,03	1,3	1,6	17,4	70,1	13,8	0,72
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	5,70	8,6	21	189	0,1	0,11	51,6	0,4	89,2	155	77,7	2,49
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
№ 639/2004	Чай с курагой	200	1,2		19,3	56	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	1,2
	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
		Итого:	19,46	19,12	84,98	582								

ВТОРНИК																		
Завтрак (младшие)																		
Таб.628/2004	Фрукты (яблоки)					110	0,4	0,4	9,8	52	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 99/2004	Колбаса п/копч. (порционно)					20	3,24	6,10		102,2	0,14	4,8			13		19	1,1
№ 340/2004	Омлет натуральный					150	15	12	49,9	298	0,01	0,01	36	0,3	28	60,8	4,6	0,68
№ 685/2004	Чай с сахаром					200/15	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Батон высший сорт					25	1,5	0,58	10,28	53	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
						20,34	19,08	83,68	558,2									
Обед (младшие)																		
№ 140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельками из птицы (п/ф)					200/22	4,58	3,51	32,5	173	0,06	5,28	8,5	0,3	11	44,6	16,7	0,7
№ 478/2004	Запеканка картофельная с мясом, маслом					180/5	18,04	23,5	31,2	402	0,11	2,83	42,8	3,6	21,7	175	40,3	2,67
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)					60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
Акт 2016	Компот из замороженной черной смородины					200	0,2		34,6	102	0,04	0,6		0,4	17	16,6	20,4	0,6
	Хлеб сельский/ белый					20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						26,38	27,93	117,6	781									
						Итого:	46,72	47,01	201,26	1339								
Горячий завтрак (младшие)																		
Таб.628/2004	Фрукты (яблоки)					110	0,4	0,4	9,8	52	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Акт 2019 г	Голень запеченная					120	13,1	13,5	0,5	165,4	0,08		7	1,2	44	178	22	1,9
№38Пермь03	Рис "Мозаика" с овощами					150	2,7	5	19,7	192	0,04	1,6	950	1,6	20	54	28	0,6
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)					60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
№ 685/2004	Чай зеленый с сахаром					200/15	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Хлеб сельский/ белый					20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						Итого:	19,96	19,82	82,80	566								

	СРЕДА															
	Завтрак (младшие)															
№ 96/2004	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66			59	0,1	1	2			
табл 4/302/2004	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		150/5	11,9	6,1	35,6	230	0,1	0,17	54,6	0,5	69,8	130	37,1	0,87	
№ 693/2004	Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,52	18	0,1	110	101,1	27	0,9	
	Батон высший сорт		30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
				19,13	19,22	83,65	565									
	Обед (младшие)															
№ 7 Пермь01	Салат из свежей капусты с перцем болгарским		70	0,91	2,8	7,98	59	0,02	9,4		1,2	21,1	13,6	7,4	0,54	
№ 243/2004	Суп гороховый с гренками с мясными фрикадельками		200/10/22	5,9	6,5	20,9	232	0,12	0,8		0,8	66	262	38	1,8	
№ 489/2004	Рагу с курицей		50/150	15,1	16,6	37,9	256	0,04	7,16	9,7	2,8	32,6	43,8	22,5	0,71	
Акт 2016	Компот из замороженной вишни		200	0,2		24,8	102	0,04	0,6		0,4	17	16,6	20,4	0,6	
	Хлеб сельский/ белый		30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56	
				26,41	27,2	117	785									
				Итого:	45,54	46,42	200,63	1350								
	Горячий завтрак (младшие)															
Таб.628/2004	Фрукты (апельсины)		100	0,4	0,4	9,8	50	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 43/2004	Салат из белокачанной капусты		60	1,14	2,7	5,52	48	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31	
№ 437/2004	Гуляш из говядины		50/50	9,8	7,9	3,2	100,1	0,03	0,33		0,4	7,6	128,9	17,5	1,91	
№332/516/2004	Макаронные изделия отварные		150	3,8	6,9	26	181	0,04	0,06	52	0,9	43,8	76,2	9,3	0,9	
№ 685/2004	Чай с яблоками		200/10	0,2		13,7	53					0,4			0,4	
	Хлеб сельский/ белый		30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56	
				Итого:	19,64	19,20	83,62	568								

	ЧЕТВЕРГ																
	Завтрак (младшие)																
№ 97/2004	Сыр (порционно)		15	3,95	4,99		55	0,15	0,15		0,3	6,8	4,8	0,9	0,45		
№ 366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/15	14,1	14,0	59,1	412	0,06	0,2	75,8		141	182,7	22,1	0,53		
№ 686/2004	Чай с сахаром, лимоном		200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08		
	Батон высший сорт		25	1,5	0,58	10,28	53	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
				19,75	19,67	83,28	575										
	Обед (младшие)																
№ 64Саратов	Салат "Изюминка" (морковь, изюм, сахар, масло растит		60	0,66	0,1	8,63	38	0,02	1,05		0,2	9,2	16,5	11,5	0,39		
№ 124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, мясом		200/10/11	3,1	4,16	9,2	96	0,02	8	14,7	0,3	23,9	39	13	0,54		
Акт 2018 г	Бифштекс рубленый по - домашнему (п/ф)		80	19,6	19,8	28	280	0,11			0,6	16	225,6	27,2	2,88		
№ 510/2004	Каша гречневая вязкая		150	3,1	6,75	20	171	0,09	0,1	14,7	0,3	59,1	102,6	51,8	1,66		
№ 639/2004	Напиток из сухофруктов		200	0,85	0,03	34,8	143	0,06			0,1	16,5	25,8	8,4	0,7		
	Хлеб сельский/ белый		20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04		
				26,45	27,38	117,6	818										
				Итого:													
				49,96	51,31	200,91	1393										
	Горячий завтрак (младшие)																
№ 64Саратов	Салат "Изюминка" (морковь, изюм, сахар, масло растит		60	0,66	0,1	8,63	38	0,02	1,05		0,2	9,2	16,5	11,5	0,39		
Акт 2019 г	Рыбная запеканка		180	15,8	18,8	25,7	225	0,07	0,6	8,1	0,9	13,1	77,9	18	0,46		
№ 686/2004	Чай с черносливом		200/10	0,2	0,1	32,6	263		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08		
	Хлеб сельский/ белый		20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04		
				19,56	19,80	83,93	616										
				Итого:													

		ПЯТНИЦА																
		Завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (груши)					150	0,4	0,4	9,8	66	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 99/2004	Колбаса п/копч. (порционно)					20	3,24	6,10		102,2	0,14	4,8			13		19	1,1
табл 4/302/2004	Каша рисовая молочная с маслом сливочным					150/5	9,8	8,8	36,8	209,9	0,03	0,52	23,7	0,2	107	94,2	17,4	0,2
№ 692/2004	Кофейный напиток с молоком					200	3,9	3,8	31	103	0,01	0,26	9	53,3	39,2	6,1	0,1	0,1
	Батон высший сорт					30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
							19,59	19,97	83,22	560,1								
		Обед (младшие)																
№ 132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной					200/10	3,9	2,1	38,9	151,3	0,06	5,34	13,4	0,2	11,5	49,8	17,8	0,68
Акт 2019 г	Мясо по татарский					120	13,1	13,5	0,5	165,4	0,08		7	1,2	44	178	22	1,9
№ 522/2004	Картофельные (дольки) запеченные					150	6,9	12,1	39,1	309,9	0,12	4,95	45	6,5	30	120	31,5	3
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)					60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
Акт 2016	Кисель детский витаминизированный					200			19,7	74					0,2			0,03
	Хлеб сельский/ белый					20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
							27,46	28,62	117,5	804,6								
							Итого:	47,05	48,59	200,70	1365							
		Горячий завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (груши)					170	0,68	0,68	16,6	74,8	0,1	12		0,6	19	13	11	3,6
Акт 2018 г	Зразы рубленые куриные с сыром, яйцом (п/ф)					80	11,2	12,1	15,6	124	0,02		4,5		18,3	72,3	13,4	0,78
№ 511/2004	Рис отварной					150	3,75	6,2	18,8	206	0,05		39,9	0,3	5	82,4	27	0,54
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)					60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
№ 686/2004	Чай с курагой					200/10	0,2	0,1	13,9	55		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08
	Хлеб сельский/ белый					20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
							Итого:	19,39	19,95	84,18	564							

2 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак (младшие)													
№ 97/2004	Сыр (порционнo)	15	3,95	4,99		55	0,15	0,15		0,3	6,8	4,8	0,9	0,45
Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/135/15	12,8	13,9	53,8	369	0,09			1,7	7	63	25	1,4
686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
			19,2	19,86	83,12	558								
	Обед (младшие)													
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
№ 111/2004	Борщ со св.капустой,картофелем, с п/ф птица	200/11/10	2	7,02	11	149	0,03	9,6	1,3	0,8	50,3	170,9	23,5	1
	со сметаной													
ТТК 2019г	Котлеты "Школьные" (п/ф)	80	13,9	11,3	8,9	196	0,03	0,03	1,3	1,6	17,4	70,1	13,8	0,72
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	7,8	38	180	0,1	0,11	51,6	0,4	89,2	155	77,7	2,49
№ 638/2004	Компот из урюка	200	1,2		32,6	196	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	1,2
	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
			26,82	27,48	117	864								
	Итого:		46,02	47,34	200,2	1422								
	Горячий завтрак (младшие)													
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)с маслом растительным	60	0,42	0,06	1,14	17	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
433/2004	Мясо тушёное в соусе	60/30	9,9	9,9	4,8	172	0,03	0,33		0,4	7,6	128,9	17,5	1,91
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	7,8	38	180	0,1	0,11	51,6	0,4	89,2	155	77,7	2,49
№ 685/2004	Чай с яблоками	200/10	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
	Итого:		19,82	19,06	83,04	558								

ВТОРНИК																		
Завтрак (младшие)																		
Таб.628/2004	Фрукты (яблоки)		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
№ 96/2004	Масло сливочное (порционно)		10	0,08	7,26	0,14	66			59	0,1	1	2					
табл 4/302/2004	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/5	9,8	8,8	36,8	209,9	0,04	0,17	53,8	0,2	91,6	92,3	20,4	0,32			
№ 693/2004	Какао с молоком		200	4,90	5,00	32,5	190	0,03	0,52	18	0,1	111	101,1	27	0,9			
	Батон высший сорт		30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52			
				19,1	19,9	84,5	591,9											
Обед (младшие)																		
Т.24/1996	Помидоры свежие (доп.гарнир) с маслом растительным		100	0,66	0,12	2,28	50	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31			
№ 140/2004	Суп из овощей с фрикадельками мясными (п/ф)		200/11	3,1	7,6	36,5	198	0,02	8	14,7	0,3	23,9	39	13	0,54			
ТТК 2019 г	Грудка по - французски		180	19,5	18,7	19,9	301	0,07	7,54	29,9	0,8	34,5	135,9	27,3	1,82			
Акт 2016г	Компот из замороженной чёрной смородины		200	0,2		34,6	102	0,04	0,6		0,4	17	16,6	20,4	0,6			
	Хлеб сельский/ белый		30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56			
				27,76	27,72	118,7	787											
				Итого:				46,86	47,62	201,0	1379							
Горячий завтрак (младшие)																		
Т.24/1996	Помидоры свежие (доп.гарнир)		60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31			
Акт 2018 г	Гуляш из филе грудок индейки		50/50	9,0	5,0	8,1	175	0,03	0,33		0,4	7,6	128,9	17,5	1,91			
ТТК 2019 г	Картофель запечённый с паприкой		150	2,00	9,00	24,0	146	0,08	3,3	30	4,3	20	80	21	2			
№ 693/2004	Чай из урюка		200/10	4,9	5	32,5	190	0,03	0,52	18	0,1	111	101,1	27	0,9			
	Хлеб сельский/ белый		20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04			
				Итого:				19,46	19,92	83,88	615							

ЧЕТВЕРГ																
Завтрак (младшие)																
№ 97/2004	Сыр (порционно)			15	3,95	4,99		55	0,15	0,15		0,3	6,8	4,8	0,9	0,45
Акт 2019 г	Сырники из творога со сгущенным молоком		3 шт/150/15	14	14,1	54,2	425	0,03	0,08	46,9			103	149	16,9	0,51
№ 685/2004	Чай с сахаром		200/15	0,2		13,7	53						0,4			0,4
	Батон высший сорт		30	2,25	0,87	15,42	79	0,02				0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
				20,4	19,96	83,32	612									
Обед (младшие)																
№ 64Саратов	Салат "Изюминка" (морковь, изюм, сахар, масло растит		60	0,66	0,1	8,63	38	0,02	1,05			0,2	9,2	16,5	11,5	0,39
№ 124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной мясом		200/10/11	3,1	4,16	9,2	96	0,02	8	14,7	0,3		23,9	39	13	0,54
Приказ 2013 г	Фрикассе из куриных грудок		50/50	11,1	9,52	26,9	291	0,04		3,5	0,6		22	89	11	0,95
№ 510/2004	Каша гречневая вязкая		150	3,1	6,75	20	171	0,1	0,11	51,6	0,4		89,2	155	77,7	2,49
Акт 2016	Компот из замороженной компотной смеси		200	0,2		24,8	102	0,04	0,6			0,4	17	16,6	20,4	0,6
	Хлеб сельский/ белый		20/20	2,9	0,8	17	90	0,04				0,4	9,4	42	12	1,04
				26,2	27,3	116,9	788									
				Итого:	46,6	47,26	200,2	1400								
Горячий завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (апельсины)		150	0,6	0,6	14,7	71	0,1	10			0,5	17	12	11	3,2
№ 64Саратов	Салат "Изюминка" (морковь, изюм, сахар, масло растит		60	0,66	0,1	8,63	38	0,02	1,05			0,2	9,2	16,5	11,5	0,39
Акт 2019 г	Голень запеченная		120	13,1	13,5	0,5	165,4	0,08		7	1,2		44	178	22	1,9
№ 539/2004	Рагу овощное		150	2	4,8	28	139	0,04	7,16	9,7	2,8		32,6	43,8	22,5	0,71
№ 686/2004	Чай с курагой		200/10	0,2	0,1	13,9	55		1,12				2,9	1,3	0,7	0,08
	Хлеб сельский/ белый		20/20	2,9	0,8	17	90	0,04				0,4	9,4	42	12	1,04
				Итого:	19,46	19,90	82,73	558								

