

Согласовано



Согласовано  
Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Республике Татарстан



М.А.Патяшина

Утверждаю  
Министр образования и науки  
Республики Татарстан



И.Г.Хадидуллин

## Примерное двенадцатидневное меню (сезон – зимний)

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

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ  
 ЗИМНИЙ СЕЗОН**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 62 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 256 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150		200	0,040			1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№ 303 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
№ 378 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,298</b>	<b>20,096</b>	<b>78,110</b>	<b>616</b>	<b>0,448</b>	<b>14,760</b>	<b>0,16</b>	<b>2,533</b>	<b>217,024</b>	<b>433,443</b>	<b>65,618</b>	<b>3,171</b>
<b>2 день</b>														
№ 45 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,080	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 289 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 382 Сбор.рек. На пред.мо для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,140</b>	<b>20,710</b>	<b>83,480</b>	<b>589</b>	<b>0,281</b>	<b>15,656</b>	<b>0,2</b>	<b>2,610</b>	<b>216,73</b>	<b>392,221</b>	<b>65,204</b>	<b>3,083</b>

3 день														
№ 52 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 256 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,184	195	0,140	3,890		0,383	66,806	215,174	30,164	1,430
№ 203 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,889
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,064	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,819</b>	<b>19,603</b>	<b>82,209</b>	<b>616</b>	<b>0,288</b>	<b>14,39</b>	<b>0,1</b>	<b>2,27</b>	<b>216,363</b>	<b>390,53</b>	<b>59,223</b>	<b>3,286</b>
4 день														
№ 56 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 295 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000		-	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,640</b>	<b>20,202</b>	<b>84,557</b>	<b>610</b>	<b>0,30</b>	<b>15,523</b>	<b>0,1</b>	<b>3,100</b>	<b>286,475</b>	<b>431,595</b>	<b>65,900</b>	<b>3,002</b>

5 день														
№ 59 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
№ 268 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	КОТЛЕТЫ	80	9,860	12,412	9,450	182	0,166	3,851	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№ 104 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 378 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,954</b>	<b>19,756</b>	<b>80,990</b>	<b>602</b>	<b>0,3</b>	<b>15,191</b>	<b>0,34</b>	<b>2,526</b>	<b>220,194</b>	<b>379,796</b>	<b>59,86</b>	<b>2,840</b>

6 день														
№ 338 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 47 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,010
№ 392 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 379 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,220</b>	<b>20,743</b>	<b>85,594</b>	<b>610</b>	<b>0,279</b>	<b>15,141</b>	<b>0,180</b>	<b>3</b>	<b>288,161</b>	<b>432,844</b>	<b>64,725</b>	<b>3,152</b>

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**  
**ЗИМНИЙ СЕЗОН**

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Н А, мг	Витамин н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 338 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Доки 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№45 Сбор.рек. на прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Доки 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 280 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж. Доки-2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 171 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Доки 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№ 376 Сбор.рек. на прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Доки 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,700	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,982</b>	<b>19,547</b>	<b>81,644</b>	<b>583</b>	<b>0,41</b>	<b>15,170</b>	<b>0,1</b>	<b>2,472</b>	<b>223,222</b>	<b>392,954</b>	<b>65,7</b>	<b>3,17</b>

2 день														
№ 52 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 291 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	ГЛОВОК ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
№ 377 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,729</b>	<b>18,815</b>	<b>78,865</b>	<b>597</b>	<b>0,27</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,293</b>	<b>216,17</b>	<b>391,34</b>	<b>61,03</b>	<b>2,887</b>
3 день														
№ 47 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,010
№ 234 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 312 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 379 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,020</b>	<b>20,690</b>	<b>87,461</b>	<b>614</b>	<b>0,304</b>	<b>15,073</b>	<b>0,18</b>	<b>2,696</b>	<b>284,533</b>	<b>418,721</b>	<b>65,146</b>	<b>3,112</b>

4 день														
№ 52 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 243 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	-	-	1,000	35,000	139,001	16,000	
№ 203 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 382 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,076	18,610	83,510	585	0,213	14,76	0,1	2,5	216,849	350,19	59,707	3,7
5 день														
№ 52 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	58	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 290 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,850	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 301 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 376 Сбор.рек. На продажу для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,149	20,283	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,095	386,28	60,516	2,810



6 день														
№ 338 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 56 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 392 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дети 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>17,20</b>	<b>18,737</b>	<b>69,185</b>	<b>538</b>	<b>0,219</b>	<b>14,601</b>	<b>0,180</b>	<b>2,135</b>	<b>218,343</b>	<b>393,188</b>	<b>59,949</b>	<b>3</b>