

Согласовано:

Начальник отдела образования
исполнительного комитета
Мамадышского муниципального
района
И.Н.Габдрахманов



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025-2026 учебный год (ЗИМА)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
Горячий завтрак

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	Углево ды, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витам Ин С, Мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
71/2015	Салат из Квашеной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250		0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
Дели														
Ттк120	Котлеты Рубленные из мясо говядины	100	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
Во8/2004,66	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
69372004, 36.шк	Какао с молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	11,10	25,560	2,000
134/2012дели	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
134/2012дели	Хлеб белый 1 сорт	30	2,280	0,240	34,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		19,820	18,130	84,250	569,000	0,631	16,38	43,08	5,553	130,652	381,753	182,1	8,681
	2 день													
Дели	Фрукты яблоки	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
Дели	Икра из моркови	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
ТТК 2019	Жаркое из мясо птицы	200	13,360	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
Б92у2оо4	Кофейный напиток с молоком	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100
134/2012	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
134/2012	Хлеб белый 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330		19,500	4,200	0,330
	Итого		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	81,055	262,19	79,428	5,817
	3 день													
№52 дели 2015	Салат из отварной свеклы	60	0,855	3,653	11,581	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
43/2004	Гуляш из говядины	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
202/2017дели	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
376/2017дели	Чай с сахаром	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500		0,397
134/2012дели	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
134/2012де	Хлеб белый 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		19,465	20,36	79,6	581	0,216	87,874	21	3,225	99,664	244,286	59,639	3,942

	4 день													
338/2015, Дели	Фрукты(груша)	100	0,400	0, 300	10,300	47	0,020	6,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
ГТК	Овощи соленые	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310		0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
234/2017 Дели	Котлеты рыбные	100	12,25	6,75	4,6	130	0,021	6,25	31,25	1,18	10,3	26,6	1,41	0,38
312/2017 дели	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01
382/2017 дели	Какао с молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
134/2012 дели	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
134/2012 дели	Хлеб белый 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7,235	97,788	257,282	76,886	2,765
	5 день													
33 872015, Дели	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,800	47,00	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
71/2015 дели	Икра из моркови	60	0,855	3,653	5,016	56	0,011			1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
ГТК	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	9,750	12,480	6,400	143,750	0,07	2,000	16,100	1,580	18,820	146,400	18,930	2,000
1712017 дели	Рис отварной	150	4,48	4,265	47,065	244,2	0,036		20	0,41	18,77	96,76	33,47	0,069
686/2004, СБ.шк	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
134/2012	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7	3А	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,32
134/2012	Хлеб белый 1 сорт	30	2,280	0,240	14,766	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,620	19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681	5,676	64,414	284,268	75,793	6,374
686/2004 СБ.шк	6 день													
9/2012 Дели	Фрукты(апельсин)	100	1,350	0,3	12,150	64,500	0,045	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
20/2015, дели	Салат из квашеной капусты	100	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460		2,695	16062	18,252	9,996	0,456
376/2017 дели	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Говядина тушеная	100	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,00	175	0,087		21,00	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
134/2012	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
134/2012	Хлеб белый 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
Горячий завтрак (2неделя)

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод г	Калорийность, ккал	Витами н В1,	Витамин С,	Витамин А,	Вита мин Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ге, мг
2-я НЕДЕЛЯ														
1 день														
186/2012 дели	Фрукты (Апельсин)	100	0,400	0,400	7,350	34	0,030	8,0		0,200	16,000	11,00	0,100	0,450
71/2015 дели	Огурцы соленые	60				36	0,013	6,250		0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
243/2017 дели	Сосиски отварные из мясо говядины	100	7,400	9,45	0,800	108	0,030			0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
171/2017 дели	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,53	2,22	47,67	209,25	0,25				28,61	248,6	168,6	5,65
382/2017 дели	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,060	1,590	24,400	0,110	152,220	154,560	21,340	0,480
134/2012 дели	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
134/2012 дели	Хлеб белый 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,	6,3	0,52
	Итого		19,930	20,270	86,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	56,941	152,679	144,677	7,831
2 ДЕНЬ														
71/2015 дели	Салат из отварной свеклы	60	1,310	4,06	6,17	69	0,015	1,120		1,438	17,195	132,78	17,655	1,972
291/2017 дели	Плов из мясо птицы	50/150	16,95	10,47	35,7	305,33	0,11	6,02	19,5		157,2	112,5	11,7	0,45
377/2017 дели	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00					14,20	4,40	2,40	0,36
134/2012 дели	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14	71				0,330	6,000	9,500	4,200	0,330
134/2012 дели	Хлеб белый 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35				0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		18,44	20,16	9,940	577		65,62	34,27	6,614	44,11	240,	63,15	3,027
3 день														
дели	Фрукты(груша)	100	0,400	0,300	10,300	4	0,020	5,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
71/2015 дели	Салат из квашеной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250		0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
234/2017 дели	Котлеты рыбные	100	12,25	6,75	4,6	130	0,021	6,25	31,25	1,18	10,3	26,6	1,41	0,38
№312 Дели2015	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	2,500	1,800	20,500	108		0,260	0,05		53,330	39,15	6,090	0,100
134/2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,3	6,000	19,500	4,200	0,330
134/2012	Хлеб белый 1 сорт	20	1,3	0,	7	3				02	47	21	6,3	0,52
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,7	267,498	84,117	5,214

	4 день													
338/2015 Дел 114/2012	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,800	47,00	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ТТК/2019	Икра из моркови	60	0,855	3,653	5,016	56	0,011			1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
ТТК 2019	Птица тушеная в соусе	100	7,400	730	4,000	107	0,113	3,70	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658
2027/2015 Дел	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,00	175	0,087		21,00	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
№382 Дели 2015	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,060	1,590	24,400	0,110	152,220	154,560	21,340	0,480
134/2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,76	71	0,033			0,330	6,00	19,500	4,200	0,330
134/2012	Хлеб белый I сорт	20	1,3	0,2	7	3	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,3	20,252	8	610	0,337	129,969	48	7,704	134,019	3,069	99,853	3,957
	5 день													
338/2012	Фрукты (банан)	150	2,250	0,750	1,500	144	0,060			0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
	Свекла отварная (дольками)	60	0,819	6,049	4,807			5,462		2,695	20,209	23,07	12,01	765
478/2004 Сбш	Запеканка картофельная с мясом	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,7
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
134/2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,60	71	0,033			0,30	6,00	18,500	4,200	0,330
134/2012	Хлеб белый I сорт	20	1,3	0,2	7		0,02			0,2	4,7	21,1	3	0,52
	Итого:		19,449	20,339	81,167	58,000	0,306	56,018	20	8,541	84,76	188,113	119,367	3,645
	6 день													
42/2015 дели	Салат с отварным картофелем и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55		59,7	9,55		11,23	0,45			7,82
ТТК	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	9,750	12,480	6,400	143,750	0,07	2,000	16,100	1,580	18,820	146,400	18,930	2,000
1717/2017 дели	Рис отварной	150	4,48	4,265	47,065	244,2	0,036		20	0,41	18,77	96,76	33,47	0,069
376/2017 дели	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
134/2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		0,033			0,30	8,000	19,500	4,200	0,300
134/2012	Хлеб белый I сорт	20	3,3	0,2	7		0,02			0,2	4,7	21,6	6,3	0,52
	Итого:		19,832	18,989	80,797	574	0,385	8,822	21	4,833	75,752	301,37	14	4,723