

Согласовано  
Начальником отдела образования  
исполнительного комитета  
Мамадышского муниципального района  
И.Н. Ефремовичем



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024/2025 учебный год (ЗИМА)

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

	Наименование блюд	Выход	Белки,	Жиры, г	Углево ды, г	Калори йность, ккал	Витам ин В1, мг	Витам ин С, Мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
71/2015, ДеЛи	Салат из белокачанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250		0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
ТТК	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
608/2004,66	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
6937/2004, 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
	ХЛЕБ сельский 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	34,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		19,820	18,130	84,250	569,000	0,631	16,38	43,08	5,553	130,652	<b>381,753</b>	<b>182,1</b>	<b>8,681</b>
	<b>2 день</b>													
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 МОРКОВНАЯ	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 Птицы	50/150	13,360	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692У2004	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
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	81,055	262,19	79,428	5,817
	<b>3 день</b>													
№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
43Т/2004, Сбш,	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
ЗЛЕ/6шх	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/a004г6*	ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0.008	3,750		0,075	9,970	7,500		0.397
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0.033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		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 (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	6,000			0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
ТТК	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
З34/2015, ДеЛи	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000		4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500		0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
693/2004, Сбшх	КАКАО С МОПОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0		0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0		0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО:</b>		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														
338/2015, ДеЛи	Фрукты (ЯБЛОКИ )	70	0,510	0,650	14,620	69	0,051	17,000			0,340	27,200	18,700	15,300	3,740
717/2015, ДеДи	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000			0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	1,000	13,500	4,786	185	0,089	1,8	37,761		4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
517/2004 Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900		0,270	4 950	82,350	27,000	0,540
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,906	57	0,000	.120	0		0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0		0,2	4,7	21,1	6,3	0,32
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,766	71	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ИТОГО:</b>		19,620	19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681		5,676	64,414	284,268	75,793	6,374
	6 день														
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (апельсин)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000			0,200	16,000	1,000	9,000	2 200
207/01/15, ДеПи	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180			1,381	25,278	18,606	8,616	0,010
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	8,200		13,70	56	0,008	3,750			0,075	9,970	7,600	6,500	0,197
	Говядина тушеная	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155			3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
685/2004Сб.шк	Макаронь отварные	150	5,652	4,469	28,00	175	0,087		21,00		0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0		0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		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

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1,	Витамин С,	Витамин А,	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ге, мг
<b>2-оя НЕДЕЛЯ</b>														
<b>1 день</b>														
3зв/201гДеж	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	34	0,030	8,0		0,200	16,000	11,00	0,100	0,450
71/2015Дели	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
433/3004Сбк	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030			1,000	35,000	139,001	16,000	2,801
508/Ю04Сбш	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,600	7,000	29,000	193	0,291			0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
693/2004	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	0,27		0,012	133,330	111,110	25,560	20,000
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,930</b>	<b>20,270</b>	<b>86,975</b>	<b>611,000</b>	<b>0,422</b>	<b>9,355</b>	<b>21</b>	<b>4,562</b>	<b>56,941</b>	<b>412,679</b>	<b>144,677</b>	<b>7,831</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>														
71720 15Дели	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036			0,420	8,400		12,000	0,540
291/2015 Ц	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	32,000	204,000	40,600	1 870
6в6/2004, Сб шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,906	57	0,000	1,120		0,010	2,860	1,340	0,730	0,060
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240		71	0,033			0,330	6,000	9,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>18,44</b>	<b>20,16</b>	<b>79,940</b>	<b>577</b>	<b>0,13</b>	<b>65,62</b>	<b>34,27</b>	<b>6,614</b>	<b>44,11</b>	<b>240,55</b>	<b>63,15</b>	<b>3,027</b>
<b>3 день</b>														
638/2015Дел	ФРУКТЫ(ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	41	0,020	5,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
137200яСбшх	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018			1,392	*5624	18,316	9,949	0,345
ZSM:2015Дел	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4 000	3S280	120,096	22640	0,836
№312 Дели2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22,027	173	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
685/200466<	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 БЕЛЫН 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,	7	35	0,02			02	47	21	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,20</b>	<b>20,25</b>	<b>79,93</b>	<b>581,00</b>	<b>0,308</b>	<b>56,505</b>	<b>33,5</b>	<b>6,443</b>	<b>132,73</b>	<b>267,498</b>	<b>84,117</b>	<b>5,214</b>

4 день														
2015 Дел	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000		0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
11К/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ТТК/2019	Птица тушеная в соусе	100	7,400	7300	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658
202/2015 Дел	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1,552	4,459	28,000	176	0,087		23000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
№382 Дели 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 БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	36	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,354</b>	<b>20,252</b>	<b>88,500</b>	<b>610</b>	<b>0,337</b>	<b>129,969</b>	<b>48</b>	<b>7,704</b>	<b>134,019</b>	<b>133,069</b>	<b>99,853</b>	<b>3,957</b>
5 ДЕНЬ														
338/Р015]2сл	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462		2,695	20,209	23,507	12,015	0,765
478/2004Сбш	Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,906	57	0,000	120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	18,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ Сельский	20	1,3	0,2	7	36	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,449</b>	<b>20,339</b>	<b>81,167</b>	<b>588,000</b>	<b>0,306</b>	<b>56,018</b>	<b>20</b>	<b>8,541</b>	<b>84,76</b>	<b>188,113</b>	<b>119,367</b>	<b>3,645</b>
6 день														
20/2015 Дели	Салат овощной с яблоками	60	0,382	6,049	1	60	0,016	338	2	2,695	9,282	16,500		0,273
Р43З0МДвп	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	80	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,800	0,270	4,950	82,350	21,000	0,540
685/2004Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,300		10,70	56	0,005	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	80	2,280	0,240	14,760	11	0,033			0,330	8,000	19,500	4,200	0,300
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	36	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,832</b>	<b>18,989</b>	<b>80,797</b>	<b>574</b>	<b>0,385</b>	<b>8,822</b>	<b>21</b>	<b>4,833</b>	<b>75,752</b>	<b>301,37</b>	<b>101,714</b>	<b>4,723</b>