

Согласовано:

Начальник образовательной  
исполнительного комитета  
Мамадышского района  
И.Н.Е.



## Примерное двенадцатидневное меню

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

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

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево Дей, г	Калори ность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 День													
Дель													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШИНЦЕЛИ)	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ													
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
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 БЕЛЫИ 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													
Дель													
ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
Дель													
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 СЕЛЬСКИИ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	84,095	262,19	79,428	5,817
3 День													
45/2004 06 шк													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		392	25,624	18,316	9,949	0,345
43172004, 06 шк													
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
31Е/06 шк													
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/a004г*													
ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	0,397	0,397
ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫИ 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																		
33872015	Дельи	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 ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430			2,834	13,302	26,850	18,468	0,358		
	Дельи	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/С6 шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,605	97,336	32,978	1,231			
	693/2004, С6шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,570	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000			
		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52			
		ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	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			
	33872015	Дельи	70	0,510	0,680	14,620	69	0,051	17,000			0,340	27,200	18,700	15,300	3,740		
	7172015,	Дельи	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000			0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
	ТТК	КОТЛЕТЫ СВЕЖИЕ (порциями)	80	1,000	13,500	4,786	185	0,089	1,8	37,761	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304			
	5172004	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540			
	С6 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	34	0,02	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,32				
		ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,766	71	0,033	0	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			
	33872015,	Дельи	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000			0,200	16,000	1,000	9,000	2,200		
	207/1015,	Дельи	60	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460			2,695	16,062	18,252	9,996	0,456		
	Дельи	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	В,200		13,7С	56	0,008	3,750			0,075	9,970	7,600	6,500	0,197		
	665/2064С6шк	Говядина тушеная	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155			3,624	12,989	192,851	24,267	2,801		
		Макаронные отварные	150	5,652	4,469	28,00	175	0,087	21,00			0,818	16,470	47,070	8,480	0,870		
		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52				
		ХЛЕБ БЕЛЫИ сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	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

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	г	г	Углевод ы, г	Калорин ность, ккал	Витамин В1,	Витамин С,	Витамин А,	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															г
	<b>2-ая НЕДЕЛЯ</b>														
	<b>1 день</b>														
32в/2015Дек	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000							
71/2015Дели	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,000	31,000	34,500	19,900	0,450	
43/2004Сб	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,058	1,155		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
508/1004Сбш	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,600	7,000	29,000	193	0,291			3,624	12,989	192,851	24,257	2,801	
673/2004Сбш	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,700	0,670	91,000	461	0,000	1,330		2,000	0,468	20,632	177,929	104,220	3,448
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<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>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>21,</b>	<b>6,3</b>	<b>0,52</b>	
	<b>2 день</b>														
71/2015Дели	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000							
29/12015Дели	ПЛОДЫ И ПТИЦЫ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620		0,420	8,400	412,679	144,679	7,831	
666/2015Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	15,900	57	0,000			34,270	5,799	32,000	20,000	40,600	1,870
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240		71	0,033			0,010	2,860	1,340	0,730	0,060	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,330	6,000	9,500	4,200	0,330	
	<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>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>21,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,52</b>	
	<b>3 день</b>														
638/2015Дели	ФРУКТЫ(ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	41	0,020	5,000							
137/2004Сбш	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	
25/12015Дели	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128		1,392	5,624	18,316	9,949	0,345	
3/2004Сбш	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943		8,000	4,000	35,280	120,096	22,640	0,830
665/2004Сбш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/118	0,200		16,700	56	0,008	5,750		25,500	0,161	46,000	97,336	32,978	1,231
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,075	9,070	7,500	6,500	0,197	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<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>132,70</b>	<b>287,498</b>	<b>84,117</b>	<b>5,214</b>	

4 День														
338/2015/2сч	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	100	0.300	0.400	8.100	40	0.030	10,000		0.020	16,000	11,000	9,000	2,200
118/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,388
2027/2012сч	ПТИЦА ЗАЛЕ ЧЕИНАЯ	120	6,700	7,300	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,930	21,060	194,810	24,520	1,688
6927/2004	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	1,552	4,489	28,000	176	0,067		23,000	0,816	16,470	47,070	8,490	0,870
	КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,800	1,800	20,500	108	0,033	0,260	0,95	0,000	33,330	39,150	6,090	0,10
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,780	71	0,030			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
	Итого:		19,354	20,252	88,510	610	0,337	129,969	48	7,704	134,019	133,069	99,853	3,987
338/2015/2сч	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	15,000		0,800	12,000	42,000	63,000	0,900
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807	77	0,041	5,462		2,695	20,209	23,507	12,015	0,765
478/2004Ссш	Затеканка картофельная с маслом, маслом	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,546	20,000	5,028	27,951	109,806	41,551	1,700
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	37	0,000	1,120	0	0,010	2,880	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,780	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
	Итого:		19,449	20,339	81,167	588,000	0,306	56,018	20	8,541	84,76	188,113	119,367	3,645
202/015сч	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,382	6,049	1	60	0,016	338	2	2,695	9,282	16,500	7,611	0,273
Р4320МДен	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	80	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888		4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
Сс шш	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,800	0,270	4,960	82,350	21,000	0,540
685/2004Ссш	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,300		10,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	80	2,280	0,240	14,780	11	0,033			0,330	8,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	3,3	0,2	7	36	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,832	18,989	80,797	574	0,385	18,822	21	4,833	75,762	301,37	101,714	4,723