

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 двенадцатидневное меню

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

Министерство образования и науки Республики Татарстан

**Стоимость  
питания  
51,85 руб/день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-ая неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
Помидор свежий порционный	60	0.48	0.00	1.08	6.00	0.03	0.00	4.38	0.00	12.80	0.00	0.00	0.38
Котлеты мясная с маслом	75/5	9.88	13.50	7.38	190.00	0.05	2.40	0.35	1.68	12.79	23.90	23.25	0.87
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8.86	6.00	39.81	248.00	0.25	2.00	0.00	0.62	15.9	210.10	140.0	4.80
Какао с молоком	200	3.28	3.60	25.36	146.96	0.08	0.00	2.40	0.00	229.40	191.80	33.40	0.82
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>26.29</b>	<b>23.57</b>	<b>96.51</b>	<b>702.56</b>	<b>0.47</b>	<b>4.40</b>	<b>7.13</b>	<b>2.86</b>	<b>282.34</b>	<b>469.78</b>	<b>208.16</b>	<b>7.80</b>
<b>Вторник</b>													
Десерт фр. "Яблоко"	110	0.44	0.00	10.78	48.40	0.03	0.00	11.00	0.15	16.00	11.00	9.00	0.20
Огурец свежий порционный	60	0.42	0.00	1.08	6.00	0.02	0.00	4.20	0.00	10.20	0.00	0.00	0.30
Жаркое из мякоти птицы	50/150	18.00	10.00	19.00	338.40	0.18	0.05	27.90	0.20	158.00	171.50	27.30	1.99
Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.10	0.04	0.00	1.30	0.00	125.7	90.00	14.00	0.13
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>25.81</b>	<b>13.14</b>	<b>69.69</b>	<b>605.50</b>	<b>0.33</b>	<b>0.05</b>	<b>44.40</b>	<b>0.91</b>	<b>321.38</b>	<b>316.48</b>	<b>61.81</b>	<b>3.55</b>
<b>Среда</b>													
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.33	52.21	0.01	0.01	21.00	3.00	4.20	1.07	12.75	0.00
Гуляш из говядины	50/50.	13.90	6.50	4.00	132.00	0.03	0.14	0.06	0.43	283.00	218.00	12.00	0.96
Макароны отварные	150	5.55	5.12	30.25	189.30	0.09	0.00	0.00	1.19	19.80	29.7	8.88	0.36
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.10	0.00	19.00	8.25	18.00	0.20
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>24.28</b>	<b>15.14</b>	<b>77.46</b>	<b>543.11</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>21.16</b>	<b>5.18</b>	<b>337.45</b>	<b>301.00</b>	<b>63.14</b>	<b>2.45</b>
<b>Четверг</b>													
Десерт фр "Груша"	100	0.40	0.00	9.00	57.00	0.02	0.00	5.00	0.20	19.00	16.00	12.00	0.45
Морковь тертая с сахаром	60	0.60	0.06	6.96	30.00	0.02	0.00	2.88	0.02	15.66	14.20	21.89	0.41
Котлеты рыбные с маслом	75/5	15.82	6.66	7.33	152.50	0.06	0.30	2.29	1.72	37.70	27.10	26.78	0.80
Картофельное пюре	150	3.00	4.80	20.40	140.00	0.16	0.00	18.10	0.37	38.60	57.9	16.30	0.98
Какао с молоком	200	3.28	3.60	25.36	146.96	0.08	0.00	2.40	0.00	229.40	191.80	33.40	0.82
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>26.89</b>	<b>15.59</b>	<b>91.93</b>	<b>638.06</b>	<b>0.39</b>	<b>0.30</b>	<b>30.67</b>	<b>2.88</b>	<b>351.81</b>	<b>350.98</b>	<b>121.88</b>	<b>4.39</b>

<b>Пятница</b>													
Десерт фр. "Яблоко"	170	0.68	0.00	16.66	74.80	0.03	0.00	17.00	0.15	16.00	11.00	9.00	0.20
Помидор свежий порционный	60	0.48	0.00	1.08	6.00	0.03	0.00	4.38	0.00	12.80	0.00	0.00	0.38
Биточки из птицы с маслом	75/5	9.05	14.40	11.28	207.50	0.08	0.12	0.00	1.15	11.44	125.27	21.20	1.15
Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	2.00	0.00	0.18	1.4	60.95	16.34	0.53
Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0.30	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	2.83	0.00	5.25	8.25	4.40	0.30
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>17.95</b>	<b>20.24</b>	<b>103.78</b>	<b>669.60</b>	<b>0.22</b>	<b>2.12</b>	<b>24.21</b>	<b>2.04</b>	<b>58.31</b>	<b>249.45</b>	<b>62.45</b>	<b>3.49</b>
<b>Суббота</b>													
Десерт фр. "Мандарин"	100	0.93	0.00	10.04	43.92	0.07	0.00	27.58	0.24	40.88	19.85	12.85	0.12
Салат из свежих огурцов с маслом	60	0.60	4.86	2.67	58.28	0.02	0.00	2.58	0.00	16.39	30.02	9.98	0.43
Пельмени отварные с маслом	180/5	20.77	9.10	37.60	315.20	0.18	0.01	0.36	1.48	30.16	22.00	41.60	1.50
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.10	0.00	19.00	8.25	18.00	0.20
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>26.29</b>	<b>14.43</b>	<b>88.19</b>	<b>587.00</b>	<b>0.32</b>	<b>0.01</b>	<b>30.62</b>	<b>2.28</b>	<b>117.88</b>	<b>124.10</b>	<b>93.93</b>	<b>3.17</b>
<b>2-ая неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
Салат из свежих огурцов с маслом	60	0.60	4.86	2.67	58.28	0.02	0.00	2.58	0.00	16.39	30.02	9.98	0.43
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12.98	31.40	42.40	504.12	0.02	0.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	1.80
Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	2.00	0.00	0.18	1.4	60.95	16.34	0.53
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.10	0.00	19.00	8.25	18.00	0.20
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>21.22</b>	<b>42.10</b>	<b>119.63</b>	<b>941.70</b>	<b>0.12</b>	<b>2.00</b>	<b>2.68</b>	<b>0.74</b>	<b>73.21</b>	<b>143.19</b>	<b>55.82</b>	<b>3.88</b>
<b>Вторник</b>													
Десерт фр. "Яблоко"	100	0.40	0.00	9.80	44.00	0.03	0.00	10.00	0.15	16.00	11.00	9.00	0.20
Морковь тертая с сахаром	60	0.60	0.06	6.96	30.00	0.02	0.00	2.88	0.02	15.66	14.20	21.89	0.41
Грудки куриные отварные с соусом томатным	75/50	14.53	11.60	4.50	181.00	0.07	0.02	1.18	0.18	6.75	135.75	18.00	1.05
Макароны отварные	150	5.55	5.12	30.25	189.30	0.09	0.00	0.00	1.19	19.80	29.7	8.88	0.36
Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.10	0.04	0.00	1.30	0.00	125.7	90.00	14.00	0.13
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>28.03</b>	<b>19.92</b>	<b>90.34</b>	<b>657.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.02</b>	<b>15.36</b>	<b>2.10</b>	<b>195.39</b>	<b>324.63</b>	<b>83.28</b>	<b>3.08</b>
<b>Среда</b>													
Десерт фр "Груша"	100	0.40	0.00	9.00	57.00	0.02	0.00	5.00	0.20	19.00	16.00	12.00	0.45
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.33	52.21	0.01	0.01	21.00	3.00	4.20	1.07	12.75	0.00
Котлеты рыбные с маслом	75/5	15.82	6.66	7.33	152.50	0.06	0.30	2.29	1.72	37.70	27.10	26.78	0.80
Картофельное пюре	150	3.00	4.80	20.40	140.00	0.16	0.00	18.10	0.37	38.60	57.9	16.30	0.98

Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.10	0.00	19.00	8.25	18.00	0.20
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>24.05</b>	<b>14.98</b>	<b>79.94</b>	<b>571.31</b>	<b>0.31</b>	<b>0.31</b>	<b>46.49</b>	<b>5.85</b>	<b>129.95</b>	<b>154.30</b>	<b>97.34</b>	<b>3.36</b>
<b>Четверг</b>													
Помидор свежий порционный	60	0.48	0.00	1.08	6.00	0.03	0.00	4.38	0.00	12.80	0.00	0.00	0.38
Плов из мякоти птицы	50/150	37.50	15.50	59.00	525.00	0.60	0.02	3.70	3.90	30.98	215.10	40.21	2.05
Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0.30	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	2.83	0.00	5.25	8.25	4.40	0.30
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>42.07</b>	<b>15.97</b>	<b>98.16</b>	<b>702.60</b>	<b>0.69</b>	<b>0.02</b>	<b>10.91</b>	<b>4.46</b>	<b>60.48</b>	<b>267.33</b>	<b>56.12</b>	<b>3.66</b>
<b>Пятница</b>													
Десерт фр "Апельсин"	150	1.35	0.00	12.10	57.00	0.04	0.00	90.00	0.20	34.0	23.00	13.00	0.30
Огурец свежий порционный	60	0.42	0.00	1.08	6.00	0.02	0.00	4.20	0.00	10.20	0.00	0.00	0.30
Мясо тушеное	60/30	15.30	5.90	3.90	132.00	0.09	1.34	2.00	0.43	20.00	197.00	30.00	1.23
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.86	6.00	39.81	248.00	0.25	2.00	0.00	0.62	15.9	210.10	140.0	4.80
Какао с молоком	200	3.28	3.60	25.36	146.96	0.08	0.00	2.40	0.00	229.40	191.80	33.40	0.82
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>33.00</b>	<b>15.97</b>	<b>105.13</b>	<b>701.56</b>	<b>0.54</b>	<b>3.34</b>	<b>98.60</b>	<b>1.81</b>	<b>320.95</b>	<b>665.88</b>	<b>227.91</b>	<b>8.38</b>
<b>Суббота</b>													
Десерт фр "Банан"	150	2.25	0.00	31.50	142.50	0.04	0.00	15.00	0.40	8.0	20.00	42.00	0.60
Салат из отварной свеклы	60	0.60	3.60	4.80	54.00	0.02	0.00	5.70	1.65	35.15	40.97	20.90	1.30
Запеканка картофельная с мясом с маслом	180/5	11.20	14.90	25.70	276.18	0.20	0.02	28.90	0.70	24.20	184.00	46.10	2.70
Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0.30	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	2.83	0.00	5.25	8.25	4.40	0.30
Хлеб ржаной	1/23,2	1.51	0.23	8.12	40.60	0.02	0.00	0.00	0.23	5.45	24.48	7.31	0.60
Хлеб белый	1/30	2.28	0.24	14.76	71.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
		<b>18.14</b>	<b>18.97</b>	<b>100.08</b>	<b>644.28</b>	<b>0.32</b>	<b>0.02</b>	<b>52.43</b>	<b>3.31</b>	<b>84.05</b>	<b>297.20</b>	<b>124.91</b>	<b>5.83</b>

	Пищевые вещества, г	Энерг.	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--	---------------------	--------	--------------	--------------------------

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ценность, ккал</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Итого за 12 дней</b>	231.58	230.02	1005.04	7049.99	3.59	2.18	179.94	29.99	2640.52	3962.51	749.98	36.01
<b>Среднее в день</b>	<b>19.30</b>	<b>19.17</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.18</b>	<b>15.00</b>	<b>2.50</b>	<b>220.04</b>	<b>330.21</b>	<b>62.50</b>	<b>3.00</b>

<b>Нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)</b>	
	<b>с 7 до 11 лет</b>
Белки (г)	15,4-19,3
Жиры (г)	15,8-19,75
Углеводы (г)	67-83,75
Энергетич. ценность, ккал	470-587,5
Витамин В <sub>1</sub> (мг)	0,24-0,3
Витамин А (мг)	0,14-0,18
Витамин С (мг)	12-15.
Витамин Е (мг)	2-2,5
Кальций (мг)	220-275
Фосфор (мг)	330-412,5
Магний (мг)	50-62,5
Железо (мг)	2,4-3