

Утверждаю  
Директор ООС "РАЗДОЛЬЕ"  
А. Шутина



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2023 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/суточ	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,01	8,94	36,45	298,66	0,14	6,53	28	-	36,09	189,33	53,93	1,86
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	600	25,46	12,59	119,96	716,62	0,23	7,25	67,07	2,01	89,41	284,85	87,49	3,8

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,95	5,06	12,25	124,97	0,1	8,35	4	0	31	97,5	29,21	1,18
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,51	26,35	190,8	0,07	-	2,4	0	11,88	42	16,44	0,78
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	19,6	118,33	0,05	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	670	19,18	16,34	97,44	647,7	0,31	19,65	26,4	0,91	198,8	292,08	80,15	5,02

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,24	6,45	60,4	0,02	17,09	-	-	24,97	28,3	15,09	0,46
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,72	5,44	4,18	115,5	0,05	4,1	6,4	0	42,97	178,4	53,38	0,93
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	18,16	0	0	36,97	86,59	27,75	1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>19,7</b>	<b>14,12</b>	<b>75,24</b>	<b>533,81</b>	<b>0,26</b>	<b>39,38</b>	<b>6,4</b>	<b>0,6</b>	<b>128,15</b>	<b>341,17</b>	<b>107,72</b>	<b>3,29</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
82	БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	5,78	7,27	11,07	142,97	0,06	10,77	4	0	54,02	96,13	32,56	1,53
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
410	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,1	2,07	30,64	154,17	0,06	0,06	12,5	0	10,83	29,72	12,08	0,75
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	607	13,55	9,98	86,09	519,8	0,18	13,66	16,5	0,6	91,19	175,33	57,14	3,26

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49
295	КОЛЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,05	12,47	13,06	209	0,08	0,72	36,16	0	48,63	75,04	16,47	1,04
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,54	6,94	36,54	234,85	0,06	0	34,28	0	14,57	45,08	9,77	0,97
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	625	22,97	26,05	98,15	739,57	0,22	6,49	70,44	0,6	97,48	196,96	48,05	3,14

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
6 день														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
173	КАША МОЛОЧНАЧ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,11	12,81	36,73	295,79	0,18	0,94	53,49	0	146,06	229,39	69,13	1,69
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		475	14,32	19,77	77,09	547,39	0,23	1,058	100,69	0,16	272,66	328,07	82,59	2,54
Средняя за первую неделю:		601,17	19,197	16,475	92,328	617,482	0,238	14,581	47,917	0,813	146,282	269,743	77,190	3,508

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,54	6,94	36,54	234,85	0,06	0	34,28	0	14,57	45,08	9,77	0,97
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,02	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	645	17,49	16,11	92,12	597,18	0,18	10,44	67,28	0,58	73,46	174,1	43,97	4,53

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>2 день</b>														
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	6,27	9,78	12,06	166,88	0,09	8,79	0	0	39,33	87,08	27,85	1,26
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,4	3,81	20,26	140,27	0,05	0,03	23,61	0	35,28	62,64	15	0,63
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>17,87</b>	<b>14,3</b>	<b>93,51</b>	<b>600,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>23,61</b>	<b>0,6</b>	<b>119,23</b>	<b>218,24</b>	<b>70,41</b>	<b>3,2</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,65	21,62	0,39
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	-	30,32	79	16,19	0,7
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	18,16	0	0	36,97	86,59	27,75	1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	610	26,3	23,61	99,89	756,03	0,33	22,43	93,57	2,01	255,8	393,88	103	3,81

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	9,47	7,62	16,67	187,47	0,23	5,92	4	0	46,97	129,63	42,01	2,36
377	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,07	8,38	25,28	192,6	0,07	-	-	0	11,16	38,52	15,72	0,72
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	617	18,21	16,64	86,33	602,73	0,36	8,75	4	0,6	84,47	217,63	70,23	4,06

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	0	0	21,27	24,37	12,41	0,79
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/40	12,06	13,6	14,25	228	0,09	0,79	39,45	0	53,05	81,87	17,97	1,14
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	0	38,75	0	25,57	203,78	136,13	4,58
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	605	26,01	27,07	101,99	775,59	0,36	4,78	78,2	0,6	115,43	360,9	176,61	7,15

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин E, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,03	0,088	47,2	0	111,36	76,8	7,56	0,39
173	КАША МОЛОЧНАЧ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,43	10,8	43,26	304,57	0,14	0,94	53,5	0	143,28	216,03	43,27	2,28
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,66	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:	585	16,58	18,18	95,6	631,83	0,24	11,058	100,7	0,64	289,74	332,63	66,83	5,59
	Средняя за вторую неделю:	608,67	20,41	19,32	94,91	660,66	0,28	9,70	61,23	0,84	156,36	282,90	88,51	4,72
	Средняя за две недели:	604,92	19,80	17,90	93,62	639,07	0,26	12,14	54,57	0,83	151,32	276,32	82,85	4,12