

Утверждаю  
«ГРАНД»  
И.Шулин



## Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>1 день</b>															
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64	
279	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	80/30	8,48	9,65	9,97	164	0,1	2,8	114,3	0,89	141,43	113,84	8,33	0,07	
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06	
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>19,17</b>	<b>16,85</b>	<b>77,69</b>	<b>572,1</b>	<b>0,289</b>	<b>15</b>	<b>144,3</b>	<b>3,18</b>	<b>236,08</b>	<b>251,99</b>	<b>57,48</b>	<b>2,67</b>	
<b>2 день</b>															
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4	
295	КОТЛЕТЫ ОТВИВНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,1	10,88	11,4	182,4	0,07	0,64	131,56	1,76	142,44	65,5	14,38	0,2	
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6	
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,67	0,23	16,12	65,78	0	2,84	0	0,01	14,2	4,58	2,48	0,37	
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>19,05</b>	<b>19,73</b>	<b>81,17</b>	<b>578,6</b>	<b>0,283</b>	<b>13,63</b>	<b>172,31</b>	<b>3,39</b>	<b>272,05</b>	<b>239,61</b>	<b>61,4</b>	<b>2,78</b>	
<b>3 день</b>															
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
261	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	7,66	8,85	5,2	174	0,05	1,06	140	2,32	142,1	68,3	0,5	0,07	
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01	
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>15,52</b>	<b>16,16</b>	<b>67,5</b>	<b>520,89</b>	<b>0,283</b>	<b>14,31</b>	<b>140</b>	<b>8,33</b>	<b>220,86</b>	<b>242,58</b>	<b>57,1</b>	<b>2,93</b>	
<b>4 день</b>															
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ТРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05	
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,84</b>	<b>19,26</b>	<b>71,9</b>	<b>581,23</b>	<b>0,283</b>	<b>12,37</b>	<b>140</b>	<b>2,81</b>	<b>256,77</b>	<b>245,85</b>	<b>62,18</b>	<b>2,74</b>	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,08	3,54	17,58	118,6	0,005	1,59	24,4	0	78,84	55	21,34	0,48
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,71</b>	<b>18,82</b>	<b>76,33</b>	<b>577,68</b>	<b>0,248</b>	<b>14,28</b>	<b>164,4</b>	<b>0,79</b>	<b>275</b>	<b>274,25</b>	<b>59,31</b>	<b>2,55</b>
<b>6 день</b>														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
279	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	60/40	7,42	8,44	8,72	143,5	0,09	2,45	100,01	0,78	123,75	99,61	7,29	0,06
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
484	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>17,99</b>	<b>18,78</b>	<b>67,54</b>	<b>524</b>	<b>0,257</b>	<b>13,17</b>	<b>140,01</b>	<b>4,11</b>	<b>226,3</b>	<b>236,36</b>	<b>52,04</b>	<b>2,82</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>	<b>559,83</b>	<b>18,21</b>	<b>18,27</b>	<b>73,69</b>	<b>559,08</b>	<b>0,27</b>	<b>13,79</b>	<b>150,17</b>	<b>3,77</b>	<b>247,84</b>	<b>248,44</b>	<b>58,25</b>	<b>2,75</b>

**2-ая неделя**

<b>1 день</b>														
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	80/30	8,25	11,08	15,2	199,56	0,09	1,55	145	2,35	180,9	87,33	14,8	0,3
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>75,04</b>	<b>587,5</b>	<b>0,253</b>	<b>12,01</b>	<b>175</b>	<b>9,43</b>	<b>271,33</b>	<b>229,26</b>	<b>62,2</b>	<b>2,54</b>
<b>2 день</b>														
30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,83	3,58	4,94	55,67	0,01	3,98	0	1,6	21,24	24,37	12,41	0,78
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,52	15,01	24,06	330,15	0,18	8,18	140	0	202,79	135,97	17,96	0,05
459	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>18,36</b>	<b>19,15</b>	<b>66,98</b>	<b>559,22</b>	<b>0,273</b>	<b>14,99</b>	<b>140</b>	<b>2,4</b>	<b>250,83</b>	<b>231,04</b>	<b>50,17</b>	<b>2,4</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
----------	--------------------	-------	----------	---------	-----------------	------------------------	-------------------	------------------	------------------	---------------------	--------	-------	--------	--------

**2-ая неделя**

<b>3 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,87	49,02	0,04	10,15	0	0	15,46	31,65	11,63	0,4
279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	6,68	7,6	7,85	129,2	0,08	2	99,8	0,77	123,7	98,6	7,25	0,058
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,66	8,02	24	170	0,09	0	40,75	0,83	87,35	71,58	15,51	0,6
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,67	0,23	16,12	65,78	0	2,84	0	0,01	14,2	4,58	2,48	0,37
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>18,63</b>	<b>16,45</b>	<b>77,62</b>	<b>525,4</b>	<b>0,293</b>	<b>14,99</b>	<b>140,55</b>	<b>2,4</b>	<b>253,31</b>	<b>272,71</b>	<b>54,27</b>	<b>2,638</b>

<b>4 день</b>														
338	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	0,64
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	50/150	12,01	14,68	29,1	298,66	0,12	2,54	140	0	168,1	121,3	8,94	0,46
495	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,97</b>	<b>15,8</b>	<b>83,74</b>	<b>550,46</b>	<b>0,249</b>	<b>14,74</b>	<b>140</b>	<b>1,43</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>51,54</b>	<b>3</b>

<b>5 день</b>														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	7,96	52,8	0,024	10,72	10	1,68	43,8	25,2	20,8	1,47
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	5,09	6,5	12,52	153,33	0,03	0,72	57,2	3,47	11,84	12,19	1,9	0,02
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0,09	0	44	0,81	21,4	28,15	1,3	0,09
470	КЕФИР	150	1,59	1,29	9,08	63,9	0,02	0,89	29,49	0	131,08	89,18	10,49	0,07
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>16,32</b>	<b>17</b>	<b>83,54</b>	<b>569,98</b>	<b>0,247</b>	<b>12,33</b>	<b>140,69</b>	<b>6,75</b>	<b>220,72</b>	<b>221,02</b>	<b>51,89</b>	<b>2,86</b>

<b>6 день</b>														
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	6,47	8,4	31,1	218,25	0,1	12,6	100,2	2,49	59,1	47	18,6	1,53
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,73	6,08	13,08	156,3	0,06	0	30	0,86	42,75	39,45	6,55	0,06
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,88</b>	<b>17,52</b>	<b>80,56</b>	<b>573,95</b>	<b>0,273</b>	<b>13,3</b>	<b>149,2</b>	<b>4,14</b>	<b>222,75</b>	<b>229,25</b>	<b>55,15</b>	<b>2,92</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>	<b>554,83</b>	<b>18,07</b>	<b>17,61</b>	<b>77,91</b>	<b>561,09</b>	<b>0,26</b>	<b>13,73</b>	<b>147,57</b>	<b>4,43</b>	<b>239,82</b>	<b>233,88</b>	<b>54,20</b>	<b>2,73</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>	<b>557,33</b>	<b>18,14</b>	<b>17,94</b>	<b>75,80</b>	<b>560,08</b>	<b>0,27</b>	<b>13,76</b>	<b>148,87</b>	<b>4,10</b>	<b>243,83</b>	<b>241,16</b>	<b>56,23</b>	<b>2,74</b>