



СВЕРЖДАЮ:
Директор ОУО "ГРАНД"
А. И. Шулин

Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 14 КЛАССЫ

1-ая неделя

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/ мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		550	16,35	16,39	80,574	552,47	0,287	14,73	174,8	0,638	237,33	259,59	60,69	2,678

2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	8,97	8,01	7,12	142,56	0,07	4,48	136,02	0,3	87,57	67,14	24,5	1,02
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	18,961	19,065	80,715	573,36	0,289	6,13	167,829	4,108	274,98	274,86	61,2	2,84

3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,045	10,58	10,6	106	0,068	2,1	135,8	-	54,2	54,403	0,478	0,85
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,284	5,95	17,2	200,3	0,01	2	38,1	0,23	68,45	74,8	30,2	0,22
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	17,33	17,375	80,085	556,3	0,255	14,1	174,209	1,868	247,86	263,923	56,878	2,92

4 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		505	18,401	18,425	76,376	532,75	0,267	14,62	164,459	2,188	253,34	267,05	61,3	3

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	3,25	0,13	66	-	1,5	4	0,01	0,24	0,3	15,5	0,002
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		505	17,49	19,54	71,84	532,6	0,267	13,18	155,8	1,448	247,18	226,76	55,16	2,4

6 день														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,2	18,3	31,4	317,2	0,1	10,87	174,6	-	149,6	102,93	21,93	1,3
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	18,541	18,801	80,775	569,22	0,277	12,89	174,909	1,438	274,27	258,31	60,76	2,45
Средняя за первую неделю:		536,67	17,85	18,27	78,39	552,78	0,27	13,75	168,67	1,95	255,83	258,42	59,33	2,71

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	12,46	0,9	129,2	0,15	2,1	136,26	0,5	104,8	160,3	17,1	0,1
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	19,11	19,75	81,36	586,5	0,257	14,95	173,76	1,888	274,14	274,16	61,56	2,798

2 день														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	4,26	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,47	8,59	146,4	0,07	7,38	128,25	3,29	88,26	54,48	19,54	0,88
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	17,871	18,815	81,505	558,84	0,287	14,94	160,059	5,478	224,45	240,18	53,29	2,96

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя															
3 день															
52		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
291		ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
484		КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:	510	16,13	16,15	69,734	487,27	0,259	12,23	174,8	2,058	258,45	269,95	53,43	3

4 день															
338		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
347		КОТЛЕТЫ "ПКОЛЫНЫЕ" С СОУСОМ	60/30	6,8	12,36	2,1	127,1	0,1	2,8	122	1,26	30	74,8	24,58	0,7
171		КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
376		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:	595	19,101	18,155	83,685	539,6	0,297	14,92	159,809	3,648	267,31	256,72	61,58	3

5 день															
62		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,056	6,89	49,02	0,03	2,02	-	-	15,46	31,66	21,63	0,4
243		СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	0,2
203		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:	555	18,15	16,346	78,6	515,62	0,297	13,7	151,8	1,438	262,4	258,12	61,29	2,798

6 день															
290		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,65	6,23	28,6	180,7	0,01	2,5	48,01	0,28	121,37	32	10,8	0,45
376		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
		Итого:	505	16,751	19,705	75,676	550,95	0,257	15	174,969	1,718	262,61	251,85	61,3	3
		Средняя за вторую неделю:	552,50	17,85	18,15	78,43	539,80	0,28	14,29	165,87	2,70	258,23	258,50	58,74	2,93
		Средняя за две недели:	544,58	17,85	18,21	78,41	546,29	0,27	14,02	167,27	2,33	257,03	258,46	59,04	2,82