

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ООО "ГРАНД" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## **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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ый неделя</b>													
<b>1 день</b>													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,990	3,825	4,700	52,800	0,020	5,750	29,050	45,400	66,780	13,151	0,633
291	ПУЛОТ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,250	15,370	41,085	361,300	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОННОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,250</b>	<b>19,755</b>	<b>83,765</b>	<b>587,500</b>	<b>0,303</b>	<b>15,080</b>	<b>175,050</b>	<b>275,050</b>	<b>275,030</b>	<b>62,501</b>	<b>3,003</b>

<b>2 день</b>													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	10,090	12,280	8,240	106,620	0,050	10,040	147,700	189,500	131,350	14,400	0,900
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,120	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
	ПР ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,290</b>	<b>19,800</b>	<b>83,840</b>	<b>587,570</b>	<b>0,305</b>	<b>15,000</b>	<b>175,000</b>	<b>275,960</b>	<b>275,730</b>	<b>62,510</b>	<b>3,030</b>

<b>3 день</b>													
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	9,350	12,900	5,150	169,500	0,130	5,040	146,020	223,000	156,600	26,500	0,010
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,300</b>	<b>19,760</b>	<b>83,800</b>	<b>587,530</b>	<b>0,303</b>	<b>15,070</b>	<b>175,060</b>	<b>275,100</b>	<b>275,020</b>	<b>62,610</b>	<b>3,660</b>

<b>4 день</b>													
15	СЫР ПОПИЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450
234	ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,550	9,970	10,136	159,280	0,064	15,000	118,900	196,600	80,100	26,030	0,890
171	КАША РАСЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/3	5,500	6,550	35,850	250,990	0,150	0,000	27,081	29,440	86,120	8,550	0,440
350	КАСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,250</b>	<b>19,760</b>	<b>83,766</b>	<b>587,500</b>	<b>0,302</b>	<b>15,070</b>	<b>175,031</b>	<b>275,040</b>	<b>275,020</b>	<b>62,530</b>	<b>3,000</b>

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>5 дней</b>													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150/3	3,765	9,700	13,300	162,500	0,100	5,350	146,950	155,300	63,200	8,500	0,100
347Н	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,710	8,100	30,086	151,800	0,075	0,402	28,140	59,240	90,414	15,537	1,100
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,255</b>	<b>19,768</b>	<b>83,752</b>	<b>587,520</b>	<b>0,303</b>	<b>15,008</b>	<b>175,090</b>	<b>275,076</b>	<b>275,014</b>	<b>62,526</b>	<b>3,009</b>

<b>6 дней</b>													
34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	3,845	4,608	4,956	55,680	0,010	14,350	120,300	120,279	18,380	2,417	0,320
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	5,860	8,685	9,950	160,800	0,150	0,700	25,750	118,750	149,280	32,980	1,270
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,255</b>	<b>19,753</b>	<b>83,756</b>	<b>587,510</b>	<b>0,303</b>	<b>15,080</b>	<b>175,090</b>	<b>275,129</b>	<b>275,080</b>	<b>62,507</b>	<b>3,040</b>
	<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>19,267</b>	<b>19,766</b>	<b>83,780</b>	<b>587,522</b>	<b>0,303</b>	<b>15,051</b>	<b>175,054</b>	<b>275,226</b>	<b>275,149</b>	<b>62,531</b>	<b>3,124</b>



№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>													
<b>1 день</b>													
2Н	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,720	3,060	3,300	43,800	0,018	7,800	0,000	20,400	18,000	10,800	0,560
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	13,490	15,870	45,100	319,520	0,180	6,410	175,200	209,600	167,280	16,850	1,050
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	17,460	0,200
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,250</b>	<b>19,770</b>	<b>83,880</b>	<b>587,520</b>	<b>0,301</b>	<b>15,010</b>	<b>175,200</b>	<b>275,080</b>	<b>275,020</b>	<b>62,510</b>	<b>3,020</b>

<b>2 день</b>													
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЫДЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	90 (50/40)	9,350	12,900	5,150	169,500	0,130	5,040	146,020	223,000	156,600	26,500	0,010
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,300</b>	<b>19,760</b>	<b>83,800</b>	<b>587,530</b>	<b>0,303</b>	<b>15,070</b>	<b>175,060</b>	<b>275,100</b>	<b>275,020</b>	<b>62,610</b>	<b>3,660</b>

<b>3 день</b>													
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	13,450	14,400	35,655	303,750	0,100	8,055	150,100	211,250	169,680	33,060	1,030
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,120	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,260</b>	<b>19,760</b>	<b>83,755</b>	<b>587,500</b>	<b>0,303</b>	<b>15,045</b>	<b>175,000</b>	<b>275,030</b>	<b>275,020</b>	<b>62,510</b>	<b>3,000</b>

<b>4 день</b>													
15	СЫР ГОРШИЯМИ	10	2,320	2,700	0,000	5,830	0,005	0,070	29,050	33,000	36,700	10,550	0,450
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,740	1,128	4,886	49,020	0,025	8,456	0,000	15,456	31,660	3,629	0,399
291	ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,250	15,370	41,085	361,300	0,200	6,500	146,000	202,850	137,550	29,550	0,800
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>19,260</b>	<b>19,758</b>	<b>83,751</b>	<b>587,550</b>	<b>0,313</b>	<b>15,056</b>	<b>175,050</b>	<b>275,006</b>	<b>275,010</b>	<b>62,529</b>	<b>3,089</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>5 день</b>													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,990	3,825	4,700	52,800	0,020	5,750	29,050	45,400	66,780	13,151	0,633
289	РАГУ ИЗ ПИЩЕЦЫ	150/50	15,300	18,610	53,000	453,010	0,246	8,480	195,850	222,160	159,360	42,000	2,280
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ПР	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>22,300</b>	<b>22,995</b>	<b>95,680</b>	<b>679,210</b>	<b>0,349</b>	<b>17,060</b>	<b>224,900</b>	<b>294,360</b>	<b>296,840</b>	<b>74,951</b>	<b>4,483</b>

<b>6 день</b>													
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	12,900	16,500	26,850	308,900	0,203	17,400	195,850	258,920	187,590	47,400	3,050
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ПР	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	<b>Итого:</b>		<b>22,450</b>	<b>22,960</b>	<b>95,700</b>	<b>679,930</b>	<b>0,346</b>	<b>17,430</b>	<b>224,890</b>	<b>295,020</b>	<b>295,010</b>	<b>74,510</b>	<b>4,500</b>
	<b>Средняя за вторую неделю:</b>		<b>20,303</b>	<b>20,834</b>	<b>87,761</b>	<b>618,207</b>	<b>0,319</b>	<b>15,779</b>	<b>191,683</b>	<b>281,599</b>	<b>281,987</b>	<b>66,603</b>	<b>3,625</b>
	<b>Средняя за две недели:</b>		<b>19,785</b>	<b>20,300</b>	<b>85,770</b>	<b>602,864</b>	<b>0,311</b>	<b>15,415</b>	<b>183,368</b>	<b>278,413</b>	<b>278,568</b>	<b>64,567</b>	<b>3,375</b>