

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1

И.С. Муромов

2025 г.



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,840	3,660	4,560	54,600	0,012	5,700	20,200	20,400	23,400	12,000	0,600
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,250	15,370	40,050	361,300	0,150	6,400	145,800	202,800	137,500	29,500	0,750
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
573	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
574	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
	Итого:		17,100	19,590	82,590	589,300	0,245	14,930	166,000	250,000	231,600	61,300	2,920
2 день													
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/30	9,780	12,100	8,240	106,620	0,050	10,040	147,700	188,500	130,010	14,310	0,850
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,100	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
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
573	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
574	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
	Итого:		18,980	19,620	83,840	587,570	0,285	15,000	175,000	274,960	274,390	62,420	2,980
3 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	0,950
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
573	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
574	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
	Итого:		19,200	19,710	83,700	587,430	0,300	15,000	174,840	273,600	274,220	62,410	3,000
4 день													
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,960	3,720	3,960	52,800	0,024	3,720	0,000	13,800	25,200	10,800	0,474
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150/50	12,020	15,200	40,280	361,300	0,170	6,500	141,200	202,850	137,550	29,650	0,920
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
573	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
574	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
	Итого:		16,930	19,480	82,020	585,500	0,277	10,250	141,200	240,350	231,850	59,250	2,834

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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
5 день													
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	60	1,260	3,780	4,920	58,800	0,042	6,360	0,000	9,000	27,600	11,400	0,420
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,500	17,540	40,800	348,200	0,180	6,400	164,300	222,160	159,360	40,100	1,230
484	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
573	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
574	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
	Итого:		19,640	21,860	83,500	578,400	0,305	12,760	164,300	247,160	259,060	68,900	2,870

6 день													
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/40	9,650	11,370	3,200	150,300	0,140	13,820	130,490	208,040	150,540	28,600	1,520
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
573	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
574	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
	Итого:		19,200	17,830	72,050	521,330	0,283	13,850	159,530	244,140	257,960	55,710	2,970
	Средняя за первую неделю:		18,508	19,682	81,283	574,922	0,283	13,632	163,478	255,035	254,847	61,665	2,929

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	13,700	17,510	38,140	314,250	0,160	8,860	168,600	209,600	151,280	16,850	0,990
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
573	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
574	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
Итого:			19,140	18,750	83,420	585,450	0,293	12,660	168,600	270,680	252,020	60,710	3,000

2 день													
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	9,250	12,850	5,050	169,400	0,127	11,970	145,800	221,500	155,800	26,300	0,950
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
573	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
574	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
Итого:			18,800	19,310	73,900	540,430	0,270	12,000	174,840	257,600	263,220	53,410	2,400

3 день													
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	10,250	12,780	18,600	246,300	0,100	8,055	140,250	211,250	108,500	33,060	0,940
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150/3	4,850	5,790	25,970	150,700	0,100	2,000	27,081	29,440	86,120	8,550	0,440
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
573	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
574	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
Итого:			19,110	19,130	82,550	570,400	0,283	12,885	167,331	267,490	265,320	61,410	2,950

4 день													
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	1,260	3,780	4,920	58,800	0,042	6,360	0,000	9,000	27,600	11,400	0,420
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150/50	12,020	15,200	40,280	361,300	0,170	6,500	141,200	202,850	137,550	29,650	0,920
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
573	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
574	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
Итого:			17,230	19,540	82,980	591,500	0,295	12,890	141,200	235,550	234,250	59,850	2,780

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
5 день												
52 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,840	3,660	4,560	54,600	0,012	5,700	20,200	20,400	23,400	12,000	0,600
289 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,500	17,540	40,800	348,200	0,180	6,400	164,300	222,160	159,360	40,100	1,230
484 КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
573 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
574 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
Итого:		19,220	21,740	83,140	574,200	0,275	12,100	184,500	258,560	254,860	69,500	3,050

6 день												
290 ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/40	9,650	11,370	3,200	150,300	0,140	13,820	130,490	208,040	150,540	28,600	1,520
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
573 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
574 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
Итого:		19,200	17,830	72,050	521,330	0,283	13,850	159,530	244,140	257,960	55,710	2,970
Средняя за вторую неделю:		18,783	19,383	79,673	563,885	0,283	12,731	166,000	255,670	254,605	60,098	2,858
Средняя за две недели:		18,646	19,533	80,478	569,403	0,283	13,181	164,739	255,353	254,726	60,882	2,894