



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 1 полугодие 2026 год

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	57	0,02	1,99	0	1,68	35,3	16,8	8,32	0,45
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100	4,8	10,5	9,01	110,2	0,04	11,6	103	1,4	195	56	11	0,6
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,8	5,64	32,56	259,9	0,13	0	44,8	0,62	14,4	110,43	26,42	0,49
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	565	18,74	19,34	79,59	572,9	0,259	13,59	147,8	4,31	260,36	241,83	59,34	2,68

2 день														
87	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	6,2	8,4	3,4	107	0,06	12,05	113	1	120,14	83	24,07	0,1
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
286	ПЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	1,9	3,9	3,5	47,5	0,01	0,02	0,01	0,01	31,85	14,1	5,55	0,1
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	555	17,66	16,57	80,62	581,5	0,289	12,18	144,51	2,77	230,85	262,2	58,64	2,94

3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,2	46	11	1	0
138	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	5,61	146	0,6	180	167	22,55	0,07
462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,9	15,8	94	0,03	0,7	19	0,01	31,3	41,1	22,3	1,3
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	550	18,54	17	68,07	517,8	0,289	14,31	165	1,42	272,7	270	59,45	2,48

4 день														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	4,5	9,98	5,7	77,7	0,04	5,6	130	0	181,93	82,1	2,12	0,05
183	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/5	6,67	4,08	39,17	217,5	0,15	5,8	24	0,81	23,3	78,15	30,52	0,8
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	555	16,01	19,36	81,69	510	0,269	12,81	154	3,04	245,54	242,25	60,26	2,89

№ рецеп.	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	19,4	12,45	0,33
139	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	13,42	13,67	33,3	294,2	0,17	12,2	156,5	0,75	229,27	165	27,35	1,24
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		510	17,86	16,47	70,12	512	0,259	13,26	156,5	3,16	257,52	243	53,4	2,71

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,5	12,84	19,9	162	0,11	14,2	126	1,11	181	120,6	30,1	0,54
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,08	3,7	32,03	190,25	0,16	0,38	46	0,15	75,6	93,5	6,4	1,14
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,04	0,32	94,5	0,1	0	3	1,41	0,7	7	6	0,1
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		530	17,47	19,08	82,47	586,55	0,439	14,58	175	3,28	274,4	274,9	56,1	2,9

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
110	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	8,6	14,3	10,3	177,1	0,08	7,52	120,1	0,55	168,2	103	30,12	0,08
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		595	18,26	18,87	72,02	564,1	0,269	14,52	151,6	2,11	249,23	267,6	60,07	2,96

2 день														
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	4,8	10,5	9,01	110,2	0,04	11,6	103	1,4	195	56	11	0,6
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	2,2	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,8
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого:		505	17,47	16,67	73,41	516	0,249	13,8	148	2,64	225,08	225,05	51,03	2,54

№ рецеп.	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	19,4	12,45	0,33
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	8,8	12,55	8,47	134,6	0,03	12,2	113	1	152	83	27,32	0,06
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,08	3,7	32,03	190,25	0,16	0,38	46	0,15	75,6	93,5	6,4	1,14
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	9,3	38	0	1,12	0	0,02	2,73	9,1	0,73	0,06
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	560	16,32	19,05	77,52	544,65	0,279	14,76	159	3,58	258,32	255,9	60,5	2,7

4 день														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
138	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	5,61	146	0,6	180	167	22,55	0,07
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
581	ПРЯНИКИ	30	1,77	0,41	2,5	4,3	0	6,4	1,8	1,41	3,3	12	2,7	0,01
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	540	19,11	19,01	83,32	573,1	0,299	13,53	147,8	4,64	237,54	272,5	60,94	2,98

5 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	1,64	2,9	0	71,6	0,01	0,14	0	0,1	26,2	18,4	7	0,2
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	4,5	9,98	5,7	77,7	0,04	5,6	130	0	181,93	82,1	2,12	0,05
183	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	2,2	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,8
501	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	5	0	0,1	7	7	4	0,4
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	515	19,11	19,15	71,1	562,1	0,269	12,94	175	1,44	244,95	268,85	53,15	2,56

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,5	12,84	19,9	162	0,11	14,2	126	1,11	181	120,6	30,1	0,54
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	20,1	194,2	0,09	0	31,5	0,75	49,27	95	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	Итого:	505	17,76	17,01	71,82	502	0,269	14,2	157,5	2,47	245,93	274,2	51,05	2,42