



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Р.В. Ахметова Р.В.
17.02.2026г.

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Хартаева



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	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	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Икра кабачковая	80	0,84	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТТК	Котлета из мяса птицы с мажонными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		520	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36
2 день														
№ 15 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Сыр порционный	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр. 134, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,96
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12
3 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 168, 2012 Дети +	Свекла отварная дольками	80	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,19	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№349 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр. 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,60	60,00	16,60	1,56
Итого:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37

4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дополн.	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,78	1,01
Ис 379 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,6	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,66	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51
5 день														
ТТК	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,51	0,40
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75G)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	505	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	13,61	111,31	260,87	68,16	7,33
6 день														
ТТК	Салат из кукурузы и/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,80	17,33	5,86	0,20
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,60	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
Ис 377 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45
	Итого за 6 дней 1 недели:	3186	107,467	107,101	455,288	3260,913	1,48573	74,4841	222,2	42,0723	1139,412	2079,788	586,4302	35,1454
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	531	17,91	17,85	75,88	543,49	0,25	12,41	37,03	7,01	189,90	346,63	97,74	5,86

2-ая неделя

2-ая неделя		1 день												
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,96	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж. Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	186/10/5	0,24	0,09	12,43	64,20	0,00	60,03	0,00	0,19	13,95	3,85	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день														
ТТК	Салат из свеклы с сыром	60	1,64	3,74	9,78	76,42	0,01	4,82	18,90	1,40	107,98	74,98	15,84	0,74
№ 229 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж. Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,18	8,00	0,20	37,48	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж. Дели 2017	Компот из свежих яблок (750)	200	0,16	0,10	17,80	74,80	0,01	0,80	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,82
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж. Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	69,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

4 день															
ТТК	Салат из зеленого горошка и/о	60	1,09	1,31	18,95	60,16	0,08	6,80	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,76	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	98,18	2,08	
№ 382 Сборщик. На производство обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,80	76,50	0,08	1,59	24,40	0,00	191,92	124,96	21,34	0,45	
Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Доля +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,60	0,28	
Итого:		513	18,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,80	3,21	
5 день															
Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012 Доля +	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,64	
№ 143,241 Сборщик. На производство обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,57	89,15	148,63	39,09	2,23	
№ 349 Сборщик. На производство обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87	
Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Доля +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:		600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21	
6 день															
№ 54 Сборщик. На производство обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89	
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,18	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,68	320,78	154,60	6,23	
№ 376 Сборщик. На производство обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Доля +	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого:		533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88	
Итого за 6 дней 2 недели:		3234	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2466	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476	
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:		539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86	
ВСЕГО за 12 дней:		6420	214,726	215,888	893,986	6431,71	2,90128	305,079	481,7192	75,3188	2344,386	3970,0467	1166,521	64,293	
В среднем на 1 учащегося в день:		535	17,89	17,99	74,50	535,98	0,24	25,42	40,14	6,28	195,37	330,84	97,21	5,36	