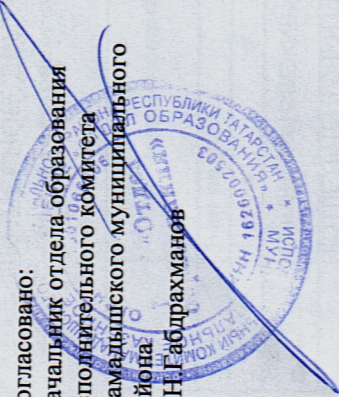


Согласовано:
Начальник отдела образования
исполнительного комитета
Мамарышского муниципального
района
И.Н.Габдрахманов



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2025/2026 учебный год(осень)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
Горячий завтрак

	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Калори-йность, ккал	Витами-н В1, мг	Витами-н С, мг	Витами-н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
712005, ДеЛи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТк	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
608/2004,66	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
69372004, 36.шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	11, 10	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	34,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,820	18,130	84,250	569,000	0,631	16,38	43,08	5,553	130,652	381,753	182,1	8,681
	2 день													
ДеЛи	Фрукты яблоки	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ДеЛи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ТТк 2019	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	13,360	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692У2004	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069	81,085	262,19	79,428	5,817
	3 день													
4572004, Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		392	25,624	18,316	9,949	0,345
43Т/2004, Сбш,	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440		0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087		21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/а004г6*	ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500		0,397
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫИ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,465	20,36	79,6	581	0,216	87,874	21	3,225	99,664	244,286	59,639	3,942

4 день																
338/2015, ДеПи	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	6,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300		
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358		
234/2015, ДеПи	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896		
520/Сб.шк	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231		
693/2004, Сб.шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,570	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	ИТОГО:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7,235	97,788	257,282	76,886	2,765		
338/2015, ДеПи	Фрукты (ЯБЛОКИ)	70	0,510	0,680	14,620	69	0,051	17,000		0,340	27,200	18,700	15,300	3,740		
71/2015, ДеПи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	1,000	13,500	4,786	185	0,089	1,8	37,761	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304		
511/2004 Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045		39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540		
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,906	57	0,000	.120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИХ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	3А	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,32		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,766	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	ИТОГО:		19,620	19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681	5,676	64,414	284,268	75,793	6,374		
338/2015, ДеПи	ФРУКТЫ (апельсин)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000		0,200	16,000	1,000	9,000	2,200		
207/ЮТЬ, ДеПи	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460		2,695	16,062	18,252	9,996	0,456		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	8,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,600	6,500	0,197		
685/2004 Сб.шк	Говядина тушеная	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801		
	Макаронны отварные	150	5,652	4,469	28,00	175	0,087		21,00	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого:		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175		

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
Горячий завтрак

№ Справки рецептур	Наименование блюда	Выход	***	*	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1,	Витамин С,	Витамин А,	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ге, мг
	2-оя НЕДЕЛЯ													
	1 день													
Звз/2015Делз	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЬ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0080	90,00С'			31,000	54,500	19,Г300	0,450
71/2015Двлн	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
433/0004Сбк	СОСИСКИ ГОВЯЖИЕ	102	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155		3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
508/Ю04Сбш	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,600	7,000	29,000	193	0291		2,1000	0,488	20,632	177,929	104,220	3,448
69372004, Сб.м.в	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,790	0,670	9\,000	40f1	0.000	1,330	0	0,000	133,33D	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,	6,3	0,52
	ИТОГО:		19,930	20,270	86,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	56,941	412,679	144,677	7,831
	2 ДЕНЬ													
7172015Делн	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000		0,42Q	8,400		12,00D	D,540
291/2015 Ц	ПЛОДЫ ПТИЦЫ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	32,000	204,000	40,600	1,870
686/ZUG4, Сб шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,200	0,100	15,900	57	0,0000	1,120		0,010	2,860	1,340	0,730	0,060
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240		71	0,033			0,330	6,000	9,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		18,44	20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	44,11	240,55	63,15	3,027
	3 ДЕНЬ													
838/2015Делл	ФРУКТЫ(яблоки)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
137200ЯСбш	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684		1,392	*5624	18,316	9,949	0,345
ZSM/2015Делл	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4,000	3S280	120,096	22640	0,836
Звззотздсл*	ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,161	4Ы,506	97,336	32,978	1,231
685/200466<	ЧАЙ С САХАРОМ	20D/16	D,20D		16,70	55	0DD8	5,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫН 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,	7	3*	0,02			02	47	21	6,3	0,52
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56.505	33,5	6,443	132,73	267,498	84,117	5,214

