

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ГРАНД"
А.И. Шулин



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рети/кг/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		550	16,35	16,39	80,574	552,47	0,287	14,73	174,8	0,638	237,33	259,59	60,69	2,678
2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	12,57	15,54	23,62	245,35	0,09	7,2	165,5	0,45	70,84	78,8	24,54	2,08
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		530	17,011	17,645	70,665	502,95	0,249	12,42	165,809	3,508	246,25	241,52	53,74	2,85
3 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,5	11,21	10,61	130	0,08	2,9	136,31	2,67	64,45	59,59	4,19	0,89
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,284	5,95	17,2	200,3	0,01	2	38,1	0,23	68,45	74,8	30,2	0,22
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		610	17,785	18,005	80,095	580,3	0,267	14,9	174,719	4,538	258,11	269,11	60,59	2,96
4 день														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,5	3,4	4,98	60	0,03	5,5	0	1,68	38,4	30,6	11,5	0,1
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150/50	12,02	15,2	40,28	331,3	0,19	3,5	161,2	1,8	202,85	187,55	29,65	0,2
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	16,8	19,04	81,02	566,3	0,267	12,01	161,2	3,918	253,41	256,17	55,55	2,85

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	3,25	0,13	66	-	5,01	4	0,01	0,24	0,3	15,5	0,002
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		505	17,49	19,54	71,84	532,6	0,267	16,69	155,8	1,448	247,18	226,76	55,16	2,4

6 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	0,8	3,96	52,8	0,02	3,1	-	1,68	15,6	25,2	13,8	0,47
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,2	18,3	31,4	317,2	0,1	10,87	174,6	-	149,6	102,93	21,93	1,3
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	18,761	19,545	77,845	573	0,267	13,97	174,909	3,118	274,41	251,85	52,93	2,52
Средняя за первую неделю:		535,83	17,37	18,36	77,01	551,27	0,27	14,12	167,87	2,86	252,78	250,83	56,44	2,71

2-ая неделя														
1 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
295	КОГЛЕБЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	12,46	0,9	129,2	0,15	2,1	136,26	0,5	104,8	160,3	17,1	0,1
171	КАПША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5	0,02	2,12	37,5	0,75	112,1	47,2	10,8	0,45
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		595	19,11	19,75	81,36	586,5	0,257	14,95	173,76	1,888	274,14	274,16	61,56	2,798

2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	1,66	4,56	54,6	0,012	5,22	0	1,62	66,2	39	12	0,02
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,78	6,46	3,42	94,5	0,045	4,36	133,2	2,27	55,16	48	15,68	1,15
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	18,771	17,515	77,015	525,3	0,264	12,88	165,009	6,078	242,57	255,72	52,38	2,97

№ реч.	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	Мg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
3 день														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ	60	1,5	3,4	4,98	60	0,03	5,5	0	1,68	38,4	30,6	11,5	0,1
291	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,01	14,05	29,414	257,67	0,2	4	174,8	-	180,09	192,93	27,03	0,43
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		510	16,79	17,89	70,154	492,67	0,277	12,51	174,8	2,118	230,65	261,55	52,93	3,08

4 день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20	14,85	18,6	29,23	331,2	0,113	4,5	172,69	0,7	137,12	119,04	34,81	1,052
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		570	18,851	19,445	81,515	581,2	0,29	14,5	172,999	2,338	262,33	253,76	61,01	2,902

5 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	0,8	3,96	52,8	0,02	3,1	-	1,68	15,6	25,2	13,8	0,47
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАДЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/40	7,92	5,4	3,8	45,6	0,15	7,65	120,3	0,25	193,7	125,8	7,5	0,2
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,55	8,95	26,55	173,2	0,06	3,3	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8	0,01	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,698
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		555	18,37	17,09	75,67	519,4	0,287	14,78	151,8	3,118	262,54	251,66	53,46	2,868

6 день														
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	6,5	13,03	4,591	167,25	0,1	12,5	126,65	-	32,03	96,13	33,3	1,8
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,65	6,23	28,6	180,7	0,01	2,5	48,01	0,28	121,37	32	10,8	0,45
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1	100,45	91,5	10	0,3
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
Итого:		505	16,751	19,705	75,676	550,95	0,257	15	174,969	1,718	262,61	251,85	61,3	3
Средняя за вторую неделю:		548,33	18,11	18,57	76,90	542,67	0,27	14,10	168,89	2,88	255,81	258,12	57,11	2,94
Средняя за две недели:		542,08	17,74	18,46	76,95	546,97	0,27	14,11	168,38	2,87	254,29	254,48	56,78	2,82