



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ГРАНД"
А.И. Шулин

Примерное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/ мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ый день														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,01	17,6	34,3	321,01	0,25	5	218,5	-	201,11	202,6	33,8	1,2
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		620	20,61	20,12	93,88	661,48	0,35	15,73	218,5	0,8	261,73	282,12	70,36	3,618
2-ый день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	15,71	19,42	29,52	306,68	0,11	8,5	193	0,57	88,55	98,5	30,68	2,85
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		640	21,971	22,815	88,025	646,35	0,29	17,2	193,309	4,87	282,47	279,18	70,78	3,803
3-ый 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	180/5	6,34	7,14	20,64	240,36	0,012	2,4	45,72	0,276	82,14	89,76	36,24	0,7
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		660	20,101	19,375	91,955	666,03	0,282	15,3	182,339	4,746	275,18	296,93	69,53	3,61
4-ый день														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	2,3	4,1	6,1	77,3	0,038	7,3	0	2,8	52	41	19,17	0,48
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180/50	14,42	17,1	45,34	380,6	0,23	3,8	193,44	2,16	230,2	205,6	35,58	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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		600	21,26	21,82	95,62	678,57	0,328	14,11	193,44	5,56	297,74	297,48	72,05	3,63

№ п/п	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	3,25	0,13	66	-	1,5	4	0,01	0,24	0,3	15,5	0,002
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛИЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,8	6	4,22	50,67	0,16	8,5	153,67	0,28	215,22	136,5	8,3	1,08
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		565	20,14	22,11	82,59	595,44	0,3	14,63	195,47	1,79	273,48	254,32	60,36	3,66

6 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	1,3	6,6	88	0,03	4,2	-	2,8	23,8	38	23	0,78
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16,1	20,9	34,25	338,33	0,125	12,84	218,25	-	162,2	118,3	24,03	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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		620	22,461	22,825	91,755	675	0,315	17,04	218,559	4,4	298,59	292,88	67,13	3,78
Средняя за первую неделю:		617,50	21,09	21,51	90,64	653,81	0,31	15,67	200,27	3,69	281,53	283,82	68,37	3,68

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	КОГУЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	6,9	14,54	1,05	150,73	0,18	2,45	158,97	0,58	114,27	170,02	19,95	0,4
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185	0,02	2,54	55	0,9	124,52	49,64	11,96	0,94
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		655	22,46	23	91,79	676,2	0,3	15,72	213,97	2,28	299,41	299,18	68,47	3,758

2 день														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	2,77	7,6	91	0,02	8,7	0	2,7	81,33	44,1	20	0,033
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,75	7,18	3,8	105	0,05	4,84	148,04	2,52	61,3	53,3	17,42	1,4
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		655	22,071	21,315	90,765	629,97	0,3	17,44	186,149	7,72	268,62	282,98	66,52	3,613

№ рецеп.	Наименование блюда	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-ая неделя														
3 день														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,3	4,1	6,1	77,3	0,038	7,3	0	2,8	52	41	19,17	0,48
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	15,01	17,6	34,3	321,01	0,25	5	218,5	-	201,11	202,6	33,8	1,2
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	3,01	0	0	3,4	5,8	7,2	2,1
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		620	21,85	22,32	84,58	618,98	0,348	15,31	218,5	3,4	268,65	294,48	70,27	4,4

4 день														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	16,6	21,4	39,2	398,36	0,14	14,1	215,5	0,87	171,4	148,8	42,5	2,8
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2	0,4	18	88	0,026	-	-	0,21	5,52	25,44	6	0,24
Итого:		550	21,961	22,125	94,605	669,03	0,306	14,1	215,809	2,52	285,37	291,74	64,1	3,78

5 день														
47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	1,3	6,6	88	0,03	4,2	-	2,8	23,8	38	23	0,78
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,8	6	4,22	50,67	0,16	8,5	153,67	0,28	215,22	136,5	8,3	1,08
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,06	10,74	28,46	185,3	0,07	3,9	37,8	0,9	13,4	49	9	1,26
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		655	21,56	20,16	89,06	617,44	0,33	17,33	191,47	4,58	297,04	292,02	67,86	4,438

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	180/5	7,98	7,48	34,32	216,84	0,02	3	57,61	0,34	145,64	38,4	12,96	0,92
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	40	3,04	0,32	15,68	94,67	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	-	-	0,16	4,14	19,08	4,5	0,18
Итого:		555	19,341	21,135	89,816	632,76	0,28	15,5	184,569	1,94	290,26	271,11	66,36	3,64
Средняя за вторую неделю:		615,00	21,54	21,68	90,10	640,73	0,31	15,90	201,74	3,74	284,89	288,59	67,26	3,94
Средняя за две недели:		616,25	21,32	21,59	90,37	647,27	0,31	15,78	201,01	3,72	283,21	286,20	67,82	3,81