



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Витамин Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
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	КОЛЛЕТЫ "ПКОЛЬНЫЕ" 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
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	КОМПЛЕКС 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	ПЛЮШКА 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 ПИЦЦЫ	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕНЬЕ 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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/су т	Витамин Е, мг	Витамин Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
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	КОЛЛЕТЫ "ПКОЛЬНЫЕ" 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
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	КОМПЛЕКС 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	ПЛЮШКА 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 ПИЦЦЫ	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕНЬЕ 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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, 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	0,26	7,7	0	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 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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
6 день														
290 ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ														
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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 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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
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 ГОВЯДИНЫЕ 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 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	КОЛЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ С 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	КАПУСТА 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 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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, 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 БИЛОЧКИ 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 ПОРДЕ	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9	
138 ПЛЮВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	5,61	146	0,6	180	167	22,55	0,07	
310 КОМДОГ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	12,3	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 ТУШЕНЫЕ 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 КАПЛА 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	
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 ТУШЕННАЯ 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	