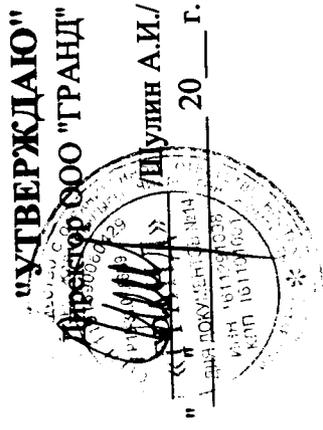


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

" " _____ 20__ г.



Примерное двенадцатидневное меню

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

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

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, ретинол/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,870	0,060	5,170	52,800	0,024	5,600	0,000	12,600	27,000	5,000	0,430
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,250	15,370	40,050	361,300	0,150	6,400	145,800	202,800	137,500	29,500	0,750
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	17,130	15,990	83,200	587,500	0,257	14,830	145,800	242,200	235,200	54,300	2,750

279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	9,780	12,100	8,150	106,550	0,050	10,040	147,700	188,500	130,010	14,310	0,850
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,100	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	7,460	0,200
582	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,000	2,400	4,400	20,000	3,600	0,320
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	530	18,980	19,620	83,750	587,500	0,285	15,000	175,000	274,960	274,390	52,420	2,980

338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	9,240	12,840	5,040	169,350	0,125	11,970	145,720	221,480	155,780	26,250	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	600	19,190	19,700	83,690	587,380	0,298	15,000	174,760	273,580	274,200	62,360	3,000

47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,960	3,720	3,960	52,800	0,030	5,470	0,000	13,800	25,200	10,800	0,480
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	12,020	15,200	40,280	361,300	0,170	6,500	141,200	202,850	137,550	29,650	0,920
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	16,930	19,480	82,020	585,500	0,283	12,000	141,200	240,350	231,850	59,250	2,840

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, кккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,870	0,060	5,170	52,800	0,024	5,600	0,000	12,600	27,000	5,000	0,430
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,500	17,540	40,800	348,200	0,180	6,400	164,300	222,160	159,360	40,100	1,230
484	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	19,250	18,140	83,750	572,400	0,287	12,000	164,300	250,760	258,460	62,500	2,880
290	ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	9,650	11,370	3,200	150,300	0,140	13,820	130,490	208,040	150,540	28,600	1,520
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	19,200	17,830	72,050	521,330	0,283	13,850	159,530	244,140	257,960	55,710	2,970
	Средняя за первую неделю:	526,67	18,447	18,460	81,410	573,602	0,282	13,780	160,098	254,332	255,343	57,757	2,903

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамина В1, мг	Витамина С, мг	Витамина А, мг	Са, мг	Р, мг	Мв, мг	Fe, мг
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	3,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,600
173	КАША вязкая молочная пшеничная с маслом	200	13,700	17,510	38,140	314,250	0,160	8,860	168,600	209,600	151,280	16,850	0,990
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,160	0,300	12,700	112,800	0,020	0,800	0,000	32,480	23,440	7,460	0,200
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	550	19,140	18,750	83,420	585,450	0,293	12,660	168,600	270,680	252,020	50,710	3,000

297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	9,240	12,840	5,040	169,350	0,125	11,970	145,720	221,480	155,780	26,250	0,950
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	18,790	19,300	73,890	540,380	0,268	12,000	174,760	257,580	263,200	53,360	2,400

229	РЫБА, тушенная в томате с овощами	100	10,250	12,780	32,600	246,300	0,100	8,000	140,250	201,000	138,200	32,800	0,940
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,800	4,800	10,120	110,350	0,100	4,160	24,900	36,980	34,640	9,650	0,400
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	16,060	18,140	80,700	530,050	0,283	14,990	165,150	264,780	243,540	62,250	2,910

47	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,960	3,720	3,960	52,800	0,030	5,470	0,000	13,800	25,200	10,800	0,480
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	12,020	15,200	40,280	361,300	0,170	6,500	141,200	202,850	137,550	29,650	0,920
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	16,930	19,480	82,020	585,500	0,283	12,000	141,200	240,350	231,850	59,250	2,840

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,870	1,670	4,920	58,800	0,037	6,360	0,000	9,000	27,600	5,000	0,420
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,500	17,540	40,800	348,200	0,180	6,400	164,300	222,160	159,360	40,100	1,230
484	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,010
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	510	19,250	19,750	83,500	578,400	0,300	12,760	164,300	247,160	259,060	62,500	2,870

290	ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	9,650	11,370	3,200	150,300	0,140	13,820	130,490	208,040	150,540	28,600	1,520
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,600	5,900	31,070	199,630	0,060	0,000	29,040	12,400	38,320	8,310	0,010
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	Итого:	500	19,200	17,830	72,050	521,330	0,283	13,850	159,530	244,140	257,960	55,710	2,970
	Средняя за вторую неделю:	511,7	18,228	18,875	79,263	556,852	0,285	13,043	162,257	254,115	251,272	57,297	2,832
	Средняя за две недели:	519,17	18,338	18,668	80,337	565,227	0,284	13,412	161,178	254,223	253,308	57,527	2,868