

Согласовано
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Республике Татарстан



М.А.Патяшина

Утверждаю
Заместитель Премьер-министра Республики
Татарстан министр образования и науки
Республики Татарстан



Р.Т.Бурганов

Примерное десятидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2020/2021 учебный год

Министерство образования и науки Республики Татарстан

М Е Н Ю

Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся от 7 лет до 11 лет

1 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак (младшие)														
№ 97/2004	Сыр (порционно)		30	3,95	4,99		110	0,15	0,15	0	0,3	6,8	4,8	0,9	0,45
табл 4/302/2004	Каша манная молочная с маслом		150/10	9,9	9,80	41,8	294	0,1			1,65	28,5	105	43,5	1,2
№ 692/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	3,8	31	103	0,01	0,26	9	0,1	53,3	39,2	6,1	0,1
	Батон высший сорт		25	1,5	0,58	10,28	53	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
				19,25	19,17	83,08	560								
	Обед (младшие)														
№ 111/2004	Борщ Сибирский со сметаной, с мясом		200/10/11	7,88	6,99	13,06	119	0,03	9,6	1,3	0,8	50,3	170,9	23,5	1
№ 492/2004	Плов из филе грудок индейки (крупа полба)		50/150	13,9	19,8	53	372	0,03	0,74			9,7	73,3	27,9	0,7
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)		60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
№ 639/2004	Компот из урюка		200	1,2		32,6	196	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	1,2
	Хлеб сельский/ белый		20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
				26,54	27,71	117,9	791								
			Итого:	45,79	46,88	201,02	1351								
	Горячий завтрак (младшие)														
Таб.628/2004	Фрукты (груши)		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Акт комбинат	Котлеты "Пожарские" (п/ф)		80	7,2	8,7	7,2	140	0,03	0,03	1,3	1,6	17,4	70,1	13,8	0,72
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150/5	5,70	8,6	21	189	0,1	0,11	51,6	0,4	89,2	155	77,7	2,49
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)		60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
№ 639/2004	Чай с курагой		200	1,2		19,3	56	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	1,2
	Хлеб сельский/ белый		30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
			Итого:	19,46	19,12	84,98	582								

	ВТОРНИК																
	Завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (яблоки)				110	0,4	0,4	9,8	52	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 99/2004	Колбаса п/копч. (порционно)				20	3,24	6,10		102,2	0,14	4,8			13		19	1,1
№ 340/2004	Омлет натуральный				150	15	12	49,9	298	0,01	0,01	36	0,3	28	60,8	4,6	0,68
№ 685/2004	Чай с сахаром				200/15	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Батон высший сорт				25	1,5	0,58	10,28	53	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
						20,34	19,08	83,68	558,2								
	Обед (младшие)																
№ 140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельками из птицы (п/ф)				200/22	4,58	3,51	32,5	173	0,06	5,28	8,5	0,3	11	44,6	16,7	0,7
№ 478/2004	Запеканка картофельная с мясом, маслом				180/5	18,04	23,5	31,2	402	0,11	2,83	42,8	3,6	21,7	175	40,3	2,67
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)				60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
Акт 2016	Компот из замороженной черной смородины				200	0,2		34,6	102	0,04	0,6		0,4	17	16,6	20,4	0,6
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						26,38	27,93	117,6	781								
				Итого:		46,72	47,01	201,26	1339								
	Горячий завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (яблоки)				110	0,4	0,4	9,8	52	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Акт 2019 г	Голень запеченная				120	13,1	13,5	0,5	165,4	0,08		7	1,2	44	178	22	1,9
№38Пермь03	Рис "Мозаика" с овощами				150	2,7	5	19,7	192	0,04	1,6	950	1,6	20	54	28	0,6
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)				60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25	14	7,6	0,31
№ 685/2004	Чай зеленый с сахаром				200/15	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
				Итого:		19,96	19,82	82,80	566								

[illegible]

	ЧЕТВЕРГ																
	Завтрак (младшие)																
№ 97/2004	Сыр (порционно)				15	3,95	4,99		55	0,15	0,15		0,3	6,8	4,8	0,9	0,45
№ 366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком				150/15	14,1	14,0	59,1	412	0,06	0,2	75,8		141	182,7	22,1	0,53
№ 686/2004	Чай с сахаром, лимоном				200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08
	Батон высший сорт				25	1,5	0,58	10,28	53	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
						19,75	19,67	83,28	575								
	Обед (младшие)																
№ 64Саратов	Салат "Изюминка" (морковь, изюм, сахар, масло растит				60	0,66	0,1	8,63	38	0,02	1,05		0,2	9,2	16,5	11,5	0,39
№ 124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной,				200/10/11	3,1	4,16	9,2	96	0,02	8	14,7	0,3	23,9	39	13	0,54
	мясом																
Акт 2018 г	Бифштекс рубленый по - домашнему (п/ф)				80	19,6	19,8	28	280	0,11			0,6	16	225,6	27,2	2,88
№ 510/2004	Каша гречневая вязкая				150	3,1	6,75	20	171	0,09	0,1	14,7	0,3	59,1	102,6	51,8	1,66
№ 639/2004	Напиток из сухофруктов				200	0,85	0,03	34,8	143	0,06			0,1	16,5	25,8	8,4	0,7
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						26,45	27,38	117,6	818								
					Итого:	49,96	51,31	200,91	1393								
	Горячий завтрак (младшие)																
№ 64Саратов	Салат "Изюминка" (морковь, изюм, сахар, масло растит				60	0,66	0,1	8,63	38	0,02	1,05		0,2	9,2	16,5	11,5	0,39
Акт 2019 г	Рыбная запеканка				180	15,8	18,8	25,7	225	0,07	0,6	8,1	0,9	13,1	77,9	18	0,46
№ 686/2004	Чай с черносливом				200/10	0,2	0,1	32,6	263		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
					Итого:	19,56	19,80	83,93	616								

	ПЯТНИЦА																
	Завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (груши)				150	0,4	0,4	9,8	66	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 99/2004	Колбаса п/копч. (порционно)				20	3,24	6,10		102,2	0,14	4,8			13		19	1,1
табл 4/302/2004	Каша рисовая молочная с маслом сливочным				150/5	9,8	8,8	36,8	209,9	0,03	0,52	23,7	0,2	107	94,2	17,4	0,2
№ 692/2004	Кофейный напиток с молоком				200	3,9	3,8	31	103	0,01	0,26	9	53,3	39,2	6,1	0,1	0,1
	Батон высший сорт				30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
						19,59	19,97	83,22	560,1								
	Обед (младшие)																
№ 132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной				200/10	3,9	2,1	38,9	151,3	0,06	5,34	13,4	0,2	11,5	49,8	17,8	0,68
Акт 2019 г	Мясо по татарский				120	13,1	13,5	0,5	165,4	0,08		7	1,2	44	178	22	1,9
№ 522/2004	Картофельные (дольки) запеченные				150	6,9	12,1	39,1	309,9	0,12	4,95	45	6,5	30	120	31,5	3
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)				60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
Акт 2016	Кисель детский витаминизированный				200			19,7	74					0,2			0,03
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						27,46	28,62	117,5	804,6								
					Итого:	47,05	48,59	200,70	1365								
	Горячий завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (груши)				170	0,68	0,68	16,6	74,8	0,1	12		0,6	19	13	11	3,6
Акт 2018 г	Зразы рубленые куриные с сыром, яйцом (п/ф)				80	11,2	12,1	15,6	124	0,02		4,5		18,3	72,3	13,4	0,78
№ 511/2004	Рис отварной				150	3,75	6,2	18,8	206	0,05		39,9	0,3	5	82,4	27	0,54
табл 24/1996	Помидоры свежие (доп. гарнир)				60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
№ 686/2004	Чай с курагой				200/10	0,2	0,1	13,9	55		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
					Итого:	19,39	19,95	84,18	564								

2 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак (младшие)													
№ 97/2004	Сыр (порционнo)	15	3,95	4,99		55	0,15	0,15		0,3	6,8	4,8	0,9	0,45
Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/135/15	12,8	13,9	53,8	369	0,09			1,7	7	63	25	1,4
686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55		1,12			2,9	1,3	0,7	0,08
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
			19,2	19,86	83,12	558								
	Обед (младшие)													
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
№ 111/2004	Борщ со св.капустой,картофелем, с п/ф птица	200/11/10	2	7,02	11	149	0,03	9,6	1,3	0,8	50,3	170,9	23,5	1
	со сметаной													
ТТК 2019г	Котлеты "Школьные" (п/ф)	80	13,9	11,3	8,9	196	0,03	0,03	1,3	1,6	17,4	70,1	13,8	0,72
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	7,8	38	180	0,1	0,11	51,6	0,4	89,2	155	77,7	2,49
№ 638/2004	Компот из урюка	200	1,2		32,6	196	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	1,2
	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
			26,82	27,48	117	864								
		Итого:	46,02	47,34	200,2	1422								
	Горячий завтрак (младшие)													
табл 24/1996	Огурцы свежие (доп. гарнир)с маслом растительным	60	0,42	0,06	1,14	17	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
433/2004	Мясо тушёное в соусе	60/30	9,9	9,9	4,8	172	0,03	0,33		0,4	7,6	128,9	17,5	1,91
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	7,8	38	180	0,1	0,11	51,6	0,4	89,2	155	77,7	2,49
№ 685/2004	Чай с яблоками	200/10	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
		Итого:	19,82	19,06	83,04	558								

	ВТОРНИК																
	Завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (яблоки)				100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 96/2004	Масло сливочное (порционно)				10	0,08	7,26	0,14	66			59	0,1	1	2		
табл 4/302/2004	Каша рисовая молочная с маслом сливочным				150/5	9,8	8,8	36,8	209,9	0,04	0,17	53,8	0,2	91,6	92,3	20,4	0,32
№ 693/2004	Какао с молоком				200	4,90	5,00	32,5	190	0,03	0,52	18	0,1	111	101,1	27	0,9
	Батон высший сорт				30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
						19,1	19,9	84,5	591,9								
	Обед (младшие)																
Т.24/1996	Помидоры свежие (доп.гарнир) с маслом растительным				100	0,66	0,12	2,28	50	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
№ 140/2004	Суп из овощей с фрикадельками мясными (п/ф)				200/11	3,1	7,6	36,5	198	0,02	8	14,7	0,3	23,9	39	13	0,54
ТТК 2019 г	Грудка по - французски				180	19,5	18,7	19,9	301	0,07	7,54	29,9	0,8	34,5	135,9	27,3	1,82
Акт 2016г	Компот из замороженной чёрной смородины				200	0,2		34,6	102	0,04	0,6		0,4	17	16,6	20,4	0,6
	Хлеб сельский/ белый				30/30	4,3	1,3	25,4	136	0,06			0,6	14,1	63	18	1,56
						27,76	27,72	118,7	787								
				Итого:		46,86	47,62	201,0	1379								
	Горячий завтрак (младшие)																
Т.24/1996	Помидоры свежие (доп.гарнир)				60	0,66	0,12	2,28	14	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
Акт 2018 г	Гуляш из филе грудок индейки				50/50	9,0	5,0	8,1	175	0,03	0,33		0,4	7,6	128,9	17,5	1,91
ТТК 2019 г	Картофель запечённый с паприкой				150	2,00	9,00	24,0	146	0,08	3,3	30	4,3	20	80	21	2
№ 693/2004	Чай из урюка				200/10	4,9	5	32,5	190	0,03	0,52	18	0,1	111	101,1	27	0,9
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
				Итого:		19,46	19,92	83,88	615								

	СРЕДА																
	Завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (груши)				170	0,68	0,68	16,66	80	0,1	12		0,6	19	13	11	3,6
№ 99/2004	Колбаса п/копч. (порционно)				25	3,24	6,10		102	0,14	4,8			13		19	1,1
т4/302/2004	Каша пшеничная молочная				150	8,28	12,49	39,96	250	0,11	0,15	52,8	0,2	94,1	121	32,1	0,86
№ 692/2004	Кофейный напиток с молоком				200	3,90	3,80	31	103	0,01	0,26	9	0,1	53,3	39,2	6,1	0,1
	Батон высший сорт				30	2,25	0,87	15,42	79	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
						19,1	20,1	84,2	614								
	Обед (младшие)																
Акт 2017 г	Салат из белокочанной капусты со сладким перце				70	0,78	2,4	6,84	50	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
№ 140/2004	Суп картофельный				200	2,32	2	16,8	96	0,1	9,6		0,6	28	164	30	1
ТТК 2018 г	Тефтели мясные (п/ф) в томатном соусе				80/50	14,8	14,2	10,1	298	0,01	0,32	2,7		6,1	73,3	15,1	0,61
№332/516/2004	Фарфале				150	6,9	4,6	23,1	150	0,05	0,03	90,4	0,9	127	103,5	12,2	0,69
Акт 2016г	Напиток из замороженной клюквы				200	0,2		24,8	102	0,04	0,6		0,4	17	16,6	20,4	0,6
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						26,9	26,9	116,2	786								
						Итого:											
						47,00	46,90	200,0	1400								
	Горячий завтрак (младшие)																
Таб.628/2004	Фрукты (груши)				100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43/2004	Салат из белокочанной капусты				60	1,33	3,9	3	42	0,01	4,67		1,2	25,5	14,4	7,6	0,31
Акт 2018 г	Котлеты рубленые по - домашнему (п/ф)				80	11,6	9,6	18	151	0,06	0,64	32	1,4	46,4	86,4	24	1,44
38/2003Пермь	Рис "Мозаика"с овощами				150	2,7	5	21,7	198	0,04	1,6	950	1,6	20	54	28	0,6
№ 685/2004	Чай зеленый с сахаром				200/15	0,2		13,7	53					0,4			0,4
	Хлеб сельский/ белый				20/20	2,9	0,8	17	90	0,04			0,4	9,4	42	12	1,04
						Итого:											
						19,13	19,7	83,2	581								

