

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Примент»  
Р.Р. Рахматуллин



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Аксубаевского района Республики Татарстан

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 День</b>															
№ 59 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64	
№ 271 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№ 203 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочными	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 349 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дени +	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,35</b>	<b>3,55</b>	<b>26,74</b>	<b>5,84</b>	<b>97,40</b>	<b>296,92</b>	<b>89,54</b>	<b>6,50</b>	
<b>2 День</b>															
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дени +	Фрукты и ягоды свежие (япельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
	№ 15 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочными	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72	
№ 377 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>81,28</b>	<b>606,08</b>	<b>0,31</b>	<b>63,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,59</b>	<b>200,05</b>	<b>466,65</b>	<b>186,95</b>	<b>8,77</b>	
<b>3 День</b>															
№ 52 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
	Шницель куриный	90	11,85	10,96	15,53	198,00	0,09	0,79	65,52	2,68	51,37	71,01	18,90	1,55	
№ 304 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочными	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 376 Сбор. рец. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дени +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>19,34</b>	<b>19,14</b>	<b>87,47</b>	<b>589,28</b>	<b>0,18</b>	<b>4,81</b>	<b>85,52</b>	<b>5,13</b>	<b>95,97</b>	<b>203,64</b>	<b>61,25</b>	<b>4,14</b>	

№ 45 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	4 ДЕНЬ	Салат из свежей белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
№ 229 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02	
№ 342 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (7/5 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:			555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10	
<b>5 ДЕНЬ</b>																
№ 62 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
№ 271 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41	
№ 199 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69	
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,94	48,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,25	2,95	1,70	0,30	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Итого:			545	19,46	19,27	83,04	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,80	
<b>6 ДЕНЬ</b>																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012		Глоды и яблоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 390,391,392 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	11,54	14,700	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831	
№ 379 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Кофейный напиток	200	2,87	2,18	15,90	80,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
Итого:			520	20,10	20,22	83,74	590,43	0,26	11,70	79,55	0,63	269,80	293,54	65,18	3,62	



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>19,39</b>	<b>19,43</b>	<b>79,85</b>	<b>566,75</b>	<b>0,21</b>	<b>3,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,45</b>	<b>87,10</b>	<b>269,49</b>	<b>48,35</b>	<b>4,56</b>
<b>2 день</b>														
№3 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	БургерБрод с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТРК	Чай "Витаминный"	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,01</b>	<b>18,95</b>	<b>80,19</b>	<b>570,25</b>	<b>0,26</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>1,53</b>	<b>257,69</b>	<b>366,94</b>	<b>75,94</b>	<b>5,43</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. урреж-дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	0		10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,06</b>	<b>136,30</b>	<b>244,82</b>	<b>78,20</b>	<b>6,67</b>

4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблосин)	100	0,80	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№279,331 Сбор. реч. На прод.-ню для респ. питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	Тертелги мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>69,72</b>	<b>473,69</b>	<b>0,19</b>	<b>63,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,77</b>	<b>87,31</b>	<b>161,32</b>	<b>47,72</b>	<b>2,90</b>
5 день														
№ 45 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 265 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 276 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,53</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>56,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>
6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблосин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234,330 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,190	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Картофельное пюре	150	3,065	4,802	20,439	137,25	0,140	18,161	0,000	0,182	36,975	86,595	27,750	1,010
№ 382 Сбор. реч. На прод.-ню для обл. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	120,96	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59,400	0,051	0,000	0,000	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,15</b>	<b>19,37</b>	<b>81,73</b>	<b>558,13</b>	<b>0,35</b>	<b>30,28</b>	<b>35,32</b>	<b>5,10</b>	<b>250,70</b>	<b>400,93</b>	<b>94,24</b>	<b>6,14</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6586</b>	<b>228,64</b>	<b>230,58</b>	<b>960,89</b>	<b>6794,63</b>	<b>3,58</b>	<b>321,16</b>	<b>586,97</b>	<b>121,23</b>	<b>1795,13</b>	<b>3768,99</b>	<b>1050,58</b>	<b>66,85</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>549</b>	<b>19,05</b>	<b>19,22</b>	<b>80,07</b>	<b>566,22</b>	<b>0,30</b>	<b>26,76</b>	<b>48,91</b>	<b>10,10</b>	<b>149,59</b>	<b>314,08</b>	<b>87,55</b>	<b>5,57</b>