

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

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



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 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 прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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 прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 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
ТРК	Печенье	40	3,06	3,76	17,24	91,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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>505</b>	<b>18,31</b>	<b>19,12</b>	<b>87,28</b>	<b>613,17</b>	<b>0,30</b>	<b>0,92</b>	<b>22,74</b>	<b>5,36</b>	<b>74,55</b>	<b>230,30</b>	<b>63,56</b>	<b>4,60</b>
<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблельсин)	100	0,9	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Сыр полужирно	10	2,63	2,66	0,0	34,3	0,00	0,07	21	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели -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 прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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 прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20,19</b>	<b>20,67</b>	<b>79,62</b>	<b>594,33</b>	<b>0,31</b>	<b>63,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,53</b>	<b>199,05</b>	<b>463,40</b>	<b>186,25</b>	<b>8,71</b>

<b>3 День</b>														
№ 54 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,65	4,18	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 293 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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 прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
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	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>563,5</b>	<b>19,33</b>	<b>18,79</b>	<b>83,04</b>	<b>596,38</b>	<b>0,20</b>	<b>6,93</b>	<b>84,92</b>	<b>8,89</b>	<b>88,73</b>	<b>289,49</b>	<b>65,07</b>	<b>4,36</b>





№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды 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
№293 Сбор. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 209 Сбор. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с молоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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>598</b>	<b>20,20</b>	<b>19,79</b>	<b>79,59</b>	<b>602,00</b>	<b>0,23</b>	<b>13,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,60</b>	<b>102,10</b>	<b>277,24</b>	<b>56,65</b>	<b>6,70</b>
<b>2 День</b>														
ТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
№143, 241 Сбор. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	7,68	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТК	Чай "Витаминный" с ягодами	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. 144, 2012 Дели +	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
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>510</b>	<b>16,14</b>	<b>15,18</b>	<b>66,53</b>	<b>455,30</b>	<b>0,25</b>	<b>68,92</b>	<b>70,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,49</b>	<b>350,89</b>	<b>73,44</b>	<b>4,89</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из свежкы 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. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-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. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-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. реч. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. учреж.-Дели 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. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 Дели +	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>

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	№279,333 Сбор.рец. На прод.ню для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	ТедТепли 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.рец. На прод.ню для обмч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	ТРК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	ТРК	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
		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>69,52</b>	<b>458,69</b>	<b>0,21</b>	<b>41,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,77</b>	<b>88,31</b>	<b>155,32</b>	<b>45,72</b>	<b>2,70</b>
<b>5 День</b>															
№ 12 Сбор.рец. На прод.ню для питания детей в дошк образов.организацим.Дели + -2016	№ 265 Сбор.рец. На прод.ню для обмч. 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
№ 376 Сбор.рец. На прод.ню для обмч. 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	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	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	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>500</b>	<b>20,21</b>	<b>20,73</b>	<b>79,58</b>	<b>607,12</b>	<b>0,19</b>	<b>8,41</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>51,83</b>	<b>324,49</b>	<b>77,74</b>	<b>5,29</b>
<b>6 День</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	№ 234,330 Сбор.рец. На прод.ню для обмч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№ 276 Сбор.рец. На прод.ню для обмч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017		Запеканка творожная с молоком сухим	175/25	18,200	20,100	49,980	482,63	0,125	0,705	159,250	1,015	336,535	424,085	49,765	1,485
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	0		10,95	2,80	1,40	0,26
		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>520</b>	<b>20,19</b>	<b>20,68</b>	<b>79,62</b>	<b>616,63</b>	<b>0,18</b>	<b>10,74</b>	<b>159,25</b>	<b>1,44</b>	<b>367,49</b>	<b>450,89</b>	<b>62,97</b>	<b>4,17</b>
		<b>ВСЕГО за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3286</b>	<b>111,99</b>	<b>112,25</b>	<b>455,95</b>	<b>3335,42</b>	<b>1,47</b>	<b>165,95</b>	<b>412,27</b>	<b>79,21</b>	<b>1001,51</b>	<b>1803,65</b>	<b>394,71</b>	<b>30,42</b>
		<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6604,5</b>	<b>223,54</b>	<b>227,58</b>	<b>935,75</b>	<b>6777,34</b>	<b>3,35</b>	<b>314,89</b>	<b>635,85</b>	<b>125,72</b>	<b>1777,36</b>	<b>3783,50</b>	<b>996,61</b>	<b>68,61</b>
		<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>550</b>	<b>18,63</b>	<b>18,96</b>	<b>77,98</b>	<b>564,78</b>	<b>0,28</b>	<b>26,24</b>	<b>52,99</b>	<b>10,48</b>	<b>148,11</b>	<b>315,29</b>	<b>83,05</b>	<b>5,72</b>