



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	Углевод вл, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционню	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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	6,80	8,06	18,53	178,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,76	8,71	29,08	212,00	0,16	0,72	31,10	0,52	118,40	197,90	54,04	1,56
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	500	18,54	20,19	87,93	614,18	0,44	4,43	64,52	62,95	302,14	415,35	106,57	7,24
2 День														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	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-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия 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
№343 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	500	19,54	19,03	87,59	615,27	0,29	3,37	22,74	3,90	55,79	207,31	48,43	4,75
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТК №350 Ап от 25.12.2019	Гуляш из курных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	242,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		0,330	10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
	Итого:	605	18,73	20,55	82,62	610,80	0,20	14,00	48,40	4,33	58,49	248,49	56,61	5,24

25%

25%

25%

4 День														
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные	90	10,98	8,42	12,21	160,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	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 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	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		590	18,83	20,70	87,29	603,80	0,29	36,45	24,68	13,77	127,26	314,38	95,32	4,79
5 День														
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 291 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами	50/150	14,170	14,87	33,200	258,32	0,200	29,65	10	3,100	41,900	162,680	59,040	11,530
№ 382 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:		550	20,08	18,99	80,89	558,72	0,38	34,60	34,40	17,11	231,68	389,51	130,03	13,78

25%

6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты 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
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Сыр порционнo	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком слушанным	130/20	14,20	17,060	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		500	19,74	20,43	79,98	596,33	0,17	10,64	139,30	1,43	389,48	418,11	58,95	4,08

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Куриная грудка запеченная	90	10,428	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная вязкая молочная	150	3,420	2,850	33,135	155	0,105	0,720	11,100	0,5025	108,278	163,725	33,248	1,740
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
Итого:		590	20,01	20,37	81,56	614,20	0,32	14,45	127,58	3,22	310,55	485,75	92,28	7,16
2 день														
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели -2017	Булгурброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,33	2,94	38,92	178,50	0,08	0,72	31,10	0,12	99,44	116,79	27,92	0,60
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 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.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
Итого:		515	20,20	20,73	79,97	614,67	0,29	3,86	85,34	3,13	289,97	366,79	68,25	3,87
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.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
Итого:		565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67

25%

25%

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (япельсинны)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№315 Сбор. рец. На прода-ню для питания детей в дошк образова-т учрежд- Дели 2016	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180/20	11,819	14,850	20,120	257,40	0,095	22,804	39,385	0,716	73,348	205,001	51,575	1,916
ТТК	Напиток из замороженных ягод (Черная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	22,42	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
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
Итого:		540	15,62	15,53	68,40	475,60	0,20	122,80	39,39	1,48	124,95	277,60	83,08	3,54
5 День														
№ 280 Сбор. рец. На прода-ню для обуч. Во всек обра-з.учреж-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рец. На прода-ню для обуч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Каша Гречневая в рассол+пятав с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор. рец. На прода-ню для обуч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблком	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	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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
Итого:		505	20,04	20,43	80,53	600,15	0,31	1,30	36,31	3,90	63,97	335,17	165,22	11,42
6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (япельсинны)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 290 Сбор. рец. На прода-ню для обуч. Во всек обра-з.учреж-Дели -2017	Котлеты "Сурские" рыбно-капустные	90	10,200	9,100	4,820	117,80	0,090	30,040	44,070	4,390	57,630	144,790	43,520	1,290
№ 304 Сбор. рец. На прода-ню для обуч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9,00	30,75	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№343 Сбор. рец. На прода-ню для обуч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	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
Итого:		590	18,35	18,91	86,73	578,25	0,24	93,21	64,07	5,61	121,66	283,54	93,54	4,06

25%

25%

20%