Руководитель общеобразовательного учреждения Согласовано

Разработано и утвеждено Директор ФОО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

Р.Р. Рахматуллин

## Примерное цикличное 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 сезон (осенне-зимний)

20										c	эзон (осе	сезон (осенне-зимнии)	Ξ	
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод	Углевод Калорийно Витамин Витамин Витамин А, Витамин	Витамин	Витамин С. мг	Витамин А,	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, Mr
	1-ая неделя									65				
	1 день													
· TTK	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
Ne349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Н Во всех образ учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012   Хлеб ржаной	Клеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
дели+	Итого:	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55
	2 DeHP		No. of Concession, Name of Street, or other Persons, Name of Street, or ot								A production for the second			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Плоды и ягоды свежие (яблоки) Поли на продуктов питания табл 9 стр 184 и 2012 Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели т	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51
													2	
з день Ne 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	з день 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
для обуч. )17	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
я обуч.	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
став и калорийность российских стов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дели +	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

	4 день													
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл Свекла отварная дольками	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
8, cip too, zorz Menu.,	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
Ne 312 Сбор,рец. На прод-ию для обуч.	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
остав и калорийность российских ктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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
продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной	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
Дели +	Итого:	583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37
														to I
для обуч. Во	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	,150,00	90,00	8,25	0,11
вск хорвазуньки деля вселя в для Ne279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд- педь 2017	наско-оризот учетня прод-ню для NAZ79,331, Сбор,рені, На прод-ню для петания детей в дошк образоват учережд: Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе поль 7017	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
р.рец. На прод-ию для обуч. раз.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62 7,78	0,86
TTK	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,40	100,00	0,02	0,11	0,00	0,10	10101			
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012		45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Дели +	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	40,41	2,30
	6 день													
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	te 47 сбор.рец. На прод-ню дип өбүч. Во всех образ, чреж-Дели -2017	. 80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ПК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатыйм,с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,24
Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной	2 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели т	Итого:	538	16,08		70,32				15,90	27 6015	1212 318	2084.2832	587.5188	ω
	Итого за 6 дней 1 недели:	3241	107,35	106,59	459,272	3222,193	1,41090	04,000	210,04	41,0010	Н	Н	г	

20%

25%

25%

	2-ая неделя															
	1 день										+				5	
ПХ	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным		60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	,344,24	275,54	47,35	1,13	
Ne 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	18	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42	
оийских 34, 2012	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 Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Henn		Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99	25%
		2								1			, i			
	2 день		E											V967 (1.25/1)	Special Co.	
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы		8	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
Ne 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	(2)	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85	1421
Ne 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Поре картофельное с маслом сливочным		150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01	
Ne342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)		200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
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	
Hom		Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96	20%
	3 день						-									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +			100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	(n	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64	40
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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 Хлеб ржаной поли н	2 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	
Acres		Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	230,28	03,00	0,10	

	37,31	323,43	194,77	5,6/	43,30	25,10	0.23	532.85	74 38	47 83	47 00	243		
500,000	07 24	ē	404.77	08,0300	519,6392	-	2,79808		214,781 214,008 892,595	214,008	214,781	6507	ВСЕГО за 12 дней:	j
7 0	1167 766 50 9609		-	$\neg$	240,6192	236,912	1,38215	Victoria	433,323	107,431 107,418	107,431	3266	Итого за 6 дней 2 недели:	
70,43	1/5,14		-	$\neg$	71,98	17,20	0,33	582,15	82,09	19,17	19,74	553	Итого:	PENN +
0,50	6,30	29,25	9,00	0,50	0,00	0,00	0,05	105,75	22,14	0,36	3,42	45	, 2012 Хлеб пшеничный	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012
0,33	2,16	3,96	13,25	0,01	0,00	2,03	0,00	41,32	10,15	0,02	0,11	185/10/5	обун. Чай с сахаром, с лимоном	Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
6,23	154,60	320,78	41,59	1,73	71,98	1,49	0,26	386,76	44,63	16,19	15,16	75/150/3	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	ттк
0,37	12,07	22,65	19,98	6,71	0,00	13,68	0,02	48,32	5,17	2,60	1,05	80	ke 47 Сбор.рец, На прод∺ню для обучі. Во всех образ, учреж-Дели -2017	N2 47 Сбор.рец. На прод-ию для обу- всех образучреж-Дели -2017
						24				100			6 день	
4,21	89,95	243,47	188,33	5,82	39,00	127,49	0,24	481,30	63,87	16,37	16,08	600	Итого:	Дели +
0,78	9,40	30,00	5,80	0,28	0,00	0,00	0,03	39,60	7,92	0,24	1,32	20	, 2012 Хлеб ржаной	хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной
0,67	17,46	23,44	32,18	0,51	0,00	0,73	0,02	92,80	22,03	0,09	0,66	200	Компот из сухофруктов (75С)	№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
2,23	39,69	148,63	89,15	4,67	39,00	18,77	0,12	271,50	19,34	15,68	12,48	50/150	Ng 143,241 Сбор,рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели Овощи Тушеные с мясом 2017	№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Де 2017
0,54	23,40	41,40	61,20	0,36		108,00	0,07	77,40	14,58	0,36	1,62	180	сиих 2012 Плоды и ягоды свежие (апельсины)	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Пели +
													5 день	
4	00,04	323,33	700,07	13,17	48,30	4,10	0,22	488,07	63,66	16,30	16,05	520	Итого:	<i>y</i> -
0,33	4,20	19,50	6,00	-	-	0,00	0,03	70,50	14,76	0,24	2,28	30	хих 2012 Хлеб пшеничный	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Хлеб пшеничный лели +
0,45	21,34	124,56	151,92	0,00	24,40	1,59	0,06	78,60	7,60	3,54	1,58	200	буч. Какао с молоком	№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
2,08	38,18	147,63	31,70	4,80	23,90	0,50	0,10	289,95	31,32	12,46	11,45	75/150/5	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	ттк
0,40	21,63	31,66	15,46	8,04	0,00	2,02	0,03	49,02	9,98	0,06	0,74	60	Салат из моркови	TTK
					-								4 день	