



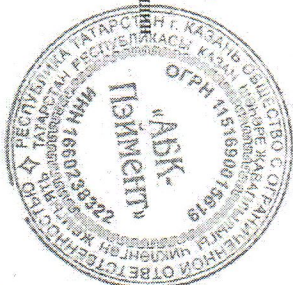
Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р. Р. Рахматуллин





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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, г
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек образ. учреж.-Дели 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	0,6
№ 271 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. 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	1,7
№ 203 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек 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	0,8
№349 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. 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	0,7
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,7
	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	1,7
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,38</b>	<b>3,55</b>	<b>22,74</b>	<b>6,29</b>	<b>98,80</b>	<b>302,92</b>	<b>96,54</b>	<b>6,3</b>

<b>2 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 3 стр. 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,3	
№ 15 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек 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	0,0
№ 260 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. 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	3,0	
№ 171 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. 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	4,7
№ 377 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек 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	3,50	0,3	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	68,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,2
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>81,23</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>8,7</b>

<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек образ. 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	0,7
№ 293 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек образ. учреж.-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная 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	1,6
№ 304 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,46	16,34	0,5
№ 376 Сбор. рещ. На про-ию для обуч. во всек образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,2	
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	0,220	4,000	13,000	2,800	2,800	0,2
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	0,7
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>19,50</b>	<b>18,82</b>	<b>80,55</b>	<b>586,38</b>	<b>0,20</b>	<b>7,06</b>	<b>84,92</b>	<b>4,15</b>	<b>92,14</b>	<b>294,64</b>	<b>67,09</b>	<b>4,2</b>



№ 45 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели-017	4 День	Салат из 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	0,2
№ 239 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	106,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,8
№ 212 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. 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	1,0
№ 342 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,9
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	0,2
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	0,7
Дели +		Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,1

№ 57 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели -2017	5 День	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	0,4
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,4
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. 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	4,6
№ 375 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017		Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,2
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	0,2
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	0,7
Дели +		Итого:	545	18,46	19,15	79,81	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,1

Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День	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	2,1
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017		Сыр порционнно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,1
ТТК		Жаркое по - домашнему с куринной грудкой	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	3,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,1
№ 379 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,1
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	0,2
Дели +		Итого:	530	18,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	6,1



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>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во сек образ. учреж.-Дети 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. рец. На прод.-но для общ. о всех образ. учреж.-Дети 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. рец. На прод.-но для общ.	Чай с сахаром, с яблочком	190/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
по всех образ. учреж.-Дети 2017	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
<b>2 День</b>														
№ 3 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во сек образ. учреж.-Дети 2017	Бутерброд 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. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	66,94	172,79	38,24	2,66
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
промышленного выпуска	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
Им. 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	0,78
Итого:	Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,81

<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети - 2017	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,71
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для общ.	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	3,2
Во всех образ. учреж.-Дети 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	1,0
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,2
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для общ.	Чай пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,31
Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Хлеб пшеничный	25	1,660	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,9
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,6
Итого:	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,6



Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	4 День	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	4 День +	Терфели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,64
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	4 День 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,81
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	4 День +	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,81
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	4 День +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,22
		<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>68,38</b>	<b>463,69</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>2,9</b>

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	5 День	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	0,2
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	5 День +	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	3,3
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	5 День 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	0,51
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	5 День +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,2
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	5 День +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,71
		<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>5,2</b>

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,1
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День +	Емочки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,0
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	6 День 2017	Картофель запеченный дольками	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,5
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	6 День +	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,1
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	6 День +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,7
		<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,70</b>	<b>18,93</b>	<b>79,62</b>	<b>563,12</b>	<b>0,38</b>	<b>33,87</b>	<b>35,32</b>	<b>11,38</b>	<b>230,00</b>	<b>394,77</b>	<b>99,28</b>	<b>6,1</b>
		<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6586</b>	<b>223,59</b>	<b>227,16</b>	<b>928,00</b>	<b>6686,12</b>	<b>3,31</b>	<b>335,66</b>	<b>572,92</b>	<b>131,25</b>	<b>1732,76</b>	<b>3910,41</b>	<b>1153,51</b>	<b>69</b>
		<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>549</b>	<b>18,63</b>	<b>18,93</b>	<b>77,33</b>	<b>557,18</b>	<b>0,28</b>	<b>27,97</b>	<b>47,14</b>	<b>10,94</b>	<b>144,40</b>	<b>325,87</b>	<b>96,13</b>	<b>5,1</b>