

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-Таймент"

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. 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 71 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн 2017	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
№ 271 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,67	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 208 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн 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	36,67	8,82	0,86
№339 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн 2017	Комлот из сухихфруктов (75С)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Двн1+	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 Двн1+	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,63</b>	<b>18,77</b>	<b>83,14</b>	<b>599,37</b>	<b>0,27</b>	<b>3,66</b>	<b>22,74</b>	<b>3,99</b>	<b>74,55</b>	<b>204,20</b>	<b>54,76</b>	<b>3,89</b>

<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн -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
№ 294 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 171 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во векс образц.уржсж-двн 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 обрч. Во векс образц.уржсж-двн 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 Двн1+	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,таб 6, стр 144, 2012 Двн1+	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>500</b>	<b>20,19</b>	<b>19,00</b>	<b>87,90</b>	<b>610,98</b>	<b>0,41</b>	<b>3,84</b>	<b>87,26</b>	<b>3,93</b>	<b>205,12</b>	<b>442,09</b>	<b>191,79</b>	<b>8,42</b>



Хим. состав и калорийность														
<b>3 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (япельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 239 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-дели 2017, 366/2015	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	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 обрч. Во всех образц.уржне-дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. во всех образц.уржне-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	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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>19,37</b>	<b>19,54</b>	<b>80,73</b>	<b>600,90</b>	<b>0,20</b>	<b>3,07</b>	<b>84,92</b>	<b>2,64</b>	<b>72,87</b>	<b>276,76</b>	<b>56,07</b>	<b>3,56</b>
<b>4 День</b>														
№ 46 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-дели- 2017	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-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. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>14,63</b>	<b>16,60</b>	<b>68,65</b>	<b>473,51</b>	<b>0,22</b>	<b>32,91</b>	<b>25,82</b>	<b>12,07</b>	<b>111,52</b>	<b>272,29</b>	<b>91,02</b>	<b>3,41</b>
<b>5 День</b>														
№ 63 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. во всех образц.уржне-дели -2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-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. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	3,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,89
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образц.уржне-дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		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	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:	556	19,32	19,35	81,35	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	126,16	8,90
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	6 День													
№ 15 Сбор. рец. На прок-но для обрм. во всех образах, уржж-дели 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прок-но для обрм. во всех образах, уржж-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
№ 376 Сбор. рец. На прок-но для обрм. во всех образах, уржж-дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
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:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., 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>													
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.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,690	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	46,690	171,522	22,426	1,980	
№203 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-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	0,96	
№376 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-Дели 2017	Чай с сахаром с яблочком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	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	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>583</b>	<b>19,14</b>	<b>19,67</b>	<b>79,67</b>	<b>566,75</b>	<b>0,22</b>	<b>13,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,43</b>	<b>99,10</b>	<b>267,49</b>	<b>54,55</b>	<b>6,54</b>	
<b>2 День</b>															
№3 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-Дели 2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45	
№143 241 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,58	
№376 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		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	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	1,32	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>500</b>	<b>20,13</b>	<b>20,72</b>	<b>81,73</b>	<b>605,42</b>	<b>0,22</b>	<b>18,92</b>	<b>90,50</b>	<b>1,06</b>	<b>249,19</b>	<b>336,24</b>	<b>65,99</b>	<b>4,53</b>	
<b>3 День</b>															
№52 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-Дели 2017	Салат из свежиды отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,82	21,28	24,38	12,42	0,79	
№294 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-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	
№372 Сбор.рец. На прод.-но для обр.- Во всех образ.уржж-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.-но для обр.- Во всех образ.уржж-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 + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,395	7,000	22,750	4,900	0,385
	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>
<b>4 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели + №279/331 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (яблonya)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№203 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,046	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,621	0,640
№203 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,82	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,31	0,13	20,95	87,80	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
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>15,11</b>	<b>15,13</b>	<b>69,75</b>	<b>487,99</b>	<b>0,18</b>	<b>66,73</b>	<b>41,62</b>	<b>1,73</b>	<b>88,94</b>	<b>182,22</b>	<b>46,32</b>	<b>2,59</b>
<b>5 День</b>														
№171 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№280/331 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. 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 производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,68	16,02	205,43	135,83	4,57
№171 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,980	45	0,003	1,03	0,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,04</b>	<b>20,55</b>	<b>82,81</b>	<b>613,35</b>	<b>0,35</b>	<b>11,80</b>	<b>36,31</b>	<b>4,32</b>	<b>72,37</b>	<b>350,77</b>	<b>177,22</b>	<b>11,96</b>
<b>6 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели + №390/391,392 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. 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
№390/391,392 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/6	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	36,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№376 Сбор. рец. На производство питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Чай с мармеладом	168/15	0,09	0,02	11,91	48,15		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	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,55</b>	<b>18,97</b>	<b>82,75</b>	<b>579,35</b>	<b>0,23</b>	<b>10,36</b>	<b>36,55</b>	<b>0,76</b>	<b>59,07</b>	<b>169,99</b>	<b>55,38</b>	<b>4,38</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6626</b>	<b>223,90</b>	<b>228,24</b>	<b>959,90</b>	<b>6894,05</b>	<b>3,58</b>	<b>200,41</b>	<b>648,16</b>	<b>110,94</b>	<b>1466,98</b>	<b>3382,98</b>	<b>1050,73</b>	<b>68,64</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>552</b>	<b>18,66</b>	<b>19,02</b>	<b>79,99</b>	<b>574,50</b>	<b>0,30</b>	<b>16,70</b>	<b>54,01</b>	<b>9,25</b>	<b>122,25</b>	<b>281,91</b>	<b>87,56</b>	<b>5,72</b>