

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 УЩЕСКОМ АУДИТОРИИ**

рецептура	Наименование блюд	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>													
№ 59 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во сек образа. 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	0,64
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. ю всех образов. 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-ию для обуч. ю всех образов. 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
№349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. ю всех образов. 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
	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
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
	<b>Итого:</b>	<b>575</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>6,36</b>
<b>2 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	<b>Плоды и ягоды свежие (манدارины)</b>	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всек образа. 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	0,07
№ 260 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов. 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-ию для обуч. Во всех образов. 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-ию для обуч. Во всех образов. 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	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>80,68</b>	<b>601,08</b>	<b>0,33</b>	<b>41,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,59</b>	<b>201,05</b>	<b>460,65</b>	<b>184,95</b>	<b>8,57</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов. 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
№ 293 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов. Учреж-Дели 2017, 366/2016	Куринные 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-ию для обуч. Во всех образов. 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-ию для обуч. Во всек образа. 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	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>565</b>	<b>19,50</b>	<b>18,22</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>4,24</b>

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	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	0,28
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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	1,02
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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	0,95
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	0,220
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
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	4,10
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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	0,40
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-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.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-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
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
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
Дели +		Итого:	545	19,47	19,27	83,01	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,79
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	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Сыр порционно	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
ТТК		Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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		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
Дели +		Итого:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- в. г	Сте- р. ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Угле- в. мг	С	Мг	Е, мг	Угле- в. мг	С	Мг	Е, мг	
<b>2-ая неделя</b>																			
<b>1 День</b>																			
Им. 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 всек 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					
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всек 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с рйлоком	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>																			
№3 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 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.-ию для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	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					
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					
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>15,91</b>	<b>16,47</b>	<b>64,14</b>	<b>476,55</b>	<b>0,24</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,69</b>	<b>349,14</b>	<b>72,74</b>	<b>4,85</b>					
<b>3 День</b>																			
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из свежлы 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 всек 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всек 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всек 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>					

Ким. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№279, 333 Сбор. рец. На прод.-ию для питания детей в дошк. образоват. учрежд.- Дели 2017	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.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Итого:	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		573	15,04	15,17	69,52	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
<b>5 День</b>													
№ 45 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 276 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	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	1,900	0,200	12,300	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	1,320	0,240	7,920	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		505	20,15	20,61	80,99	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
<b>6 День</b>													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 244, 330 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 303 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образах. Учрежд.- Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		580	16,15	15,89	67,03	0,23	10,57	10,92	4,90	74,30	273,59	111,38	6,76
Итого:		6711	222,34	224,49	918,01	3,49	279,88	528,52	125,19	1555,25	3715,86	1082,29	72,18
Итого:		559	18,53	18,71	76,50	0,29	23,32	44,04	10,43	129,60	309,66	90,19	6,02
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>													