



С. А. Коселова

Разработано и утверждено
Директор ООО "АВК-Пэймент"
Р. Р. Рахматуллин

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 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
1-ая неделя														
1 день														
№ 71 Сбор рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Омурцы 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
№ 721 Сбор рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 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 рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 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 рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Комлот из сухофруктов	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	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл.6, стр.144, 2012	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	9.90	49.50	0.04	0.00	0.00	0.35	7.25	37.50	11.75	0.98
Дети +	Итого:	560	18.63	16.77	83.14	599.37	0.27	3.86	22.74	3.99	74.56	204.20	54.76	3.89

25%

2 день														
№ 15 Сбор рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 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 рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Котлеты из мяса кур	90	9.60	8.66	19.79	179.80	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26
№ 171 Сбор рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 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 рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 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	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
Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл.6, стр.144, 2012	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
Дети +	Итого:	500	20.19	19.00	87.90	610.98	0.41	3.84	87.26	3.93	205.12	442.09	191.79	8.42

25%

3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр.184, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60		0.2	34	23	13	0.3
№ 203 Сбор рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 2017.	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 рещ. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Дети 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 рещ. На прод.мо 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	0.26

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания: табл. 6, стр. 134, 2012 День +	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 День +	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:	615	19,37	19,54	80,73	600,90	0,20	3,07	84,92	2,64	72,87	276,76	56,07	3,56

25%

№ 46 Сбор. рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети - 2017	4 день													
№ 279 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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
№ 311 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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
№ 342 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания: табл. 6, стр. 134, 2012 День +	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. 144, 2012 День +	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 День +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	38.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	Итого:	565	14,63	16,60	68,65	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41

20%

№ 62 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 2017	5 день													
№ 271 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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 рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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 рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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	4.69
№ 376 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 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 День +	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 День +	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:	555	18,32	19,35	81,35	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	126,16	8,90

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания: табл. 9, стр. 104, 2012 День +	6 день													
№ 15 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 2017	Пирожки 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
№ 390,391,392 Сбор рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 2017	Сыр порционный	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 рц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ-учреж.-Дети 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14.04	15.888	40.822	346	0.145	0.333	38.547	0.00726	21.021	108.791	31.778	0.831
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания: табл. 6, стр. 134, 2012 День +	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 День +	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

25%

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети *	Пшеница и яблоды 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
№2931 Сбор. рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	90	10,690	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дети *	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети *	Итого:	583	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	3,43	99,10	267,49	54,55	6,54
2 день														
№3 Сбор рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	2,68
№ 376 Сбор рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03		11,25	2,95	1,70	0,29	
Хим. состав и калорийность российских продуктов 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
Дети *	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
Дети *	Итого:	500	20,13	20,72	81,73	605,42	0,22	18,92	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,53
3 день														
№ 52 Сбор рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 рещ. на прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 рещ. на прод.-мо для обуч. 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	1,02
№ 376 Сбор рещ. на прод.-мо для обуч. 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	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Дети *	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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
4 день														

25%

25%

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дети +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№79/331 Сбор реч. На прод.-мо для питания детей в дошк. образоват. учрежд. - Дети 2017	Гартели мясные в сметанно-томатном соусе	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 реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,31	0,13	20,95	87,90	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 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		573	15,11	15,13	69,75	487,99	0,18	66,73	41,62	1,73	88,94	162,22	46,32	2,59
20%														
5 День														
№71 Сбор реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 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 реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 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 реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая 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 реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 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	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 Дети +	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:		565	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	36,31	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96
25%														
6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дети +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 300/391 392 Сбор реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ. учрежд. -Дети 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 Дети +	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 Дети +	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:		520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
ВСЕГО за 12 дней:		6626	223,90	228,24	959,90	6894,05	3,58	200,41	648,16	110,94	1466,98	3382,98	1050,73	66,64
В среднем на 1 учащегося в день:		552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	9,25	122,25	281,91	87,56	5,72
25%														

20%

25%

25%