

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-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**

Сезон (Зимне-Весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели- 2017	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
	Котлеты "Алпегитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели- 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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
	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,72</b>	<b>19,57</b>	<b>81,99</b>	<b>585,25</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>71,98</b>	<b>11,47</b>	<b>95,19</b>	<b>374,36</b>	<b>172,67</b>	<b>7,46</b>

<b>2-й день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Грибы 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
№ 379 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели- 2017	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
	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 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>15,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>	<b>0,24</b>	<b>12,18</b>	<b>85,30</b>	<b>2,45</b>	<b>465,08</b>	<b>398,49</b>	<b>78,86</b>	<b>4,51</b>

<b>3-й день</b>														
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели- 2017	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми орехами и гречками	60	1,26	3,22	9,88	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,85	36,40	2,03
	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,40	209,39	0,03	1,19	30,80	0,34	31,31	89,87	19,24	10,31
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели- 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,71	5,46	31,94	189,00	0,06	0,00	12,00	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>18,64</b>	<b>18,81</b>	<b>87,93</b>	<b>608,16</b>	<b>0,31</b>	<b>3,22</b>	<b>42,80</b>	<b>4,01</b>	<b>130,19</b>	<b>322,12</b>	<b>86,55</b>	<b>13,97</b>

4 день		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарины)													
№ 265 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ. Учрежд-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	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
№ 376 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ. Учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,01	60,00	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 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	1,32	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>545</b>	<b>20,04</b>	<b>20,21</b>	<b>82,48</b>	<b>604,77</b>	<b>0,16</b>	<b>38,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>146,08</b>	<b>242,28</b>	<b>65,88</b>	<b>4,06</b>

5 день		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 138, 2012 Дели +	Свекла отварная дольками													
ТТК	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
№ 112 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ. Учрежд-Дели -2017	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
№ 349 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ. Учрежд-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 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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>		<b>583</b>	<b>20,16</b>	<b>19,55</b>	<b>87,63</b>	<b>613,75</b>	<b>0,33</b>	<b>25,51</b>	<b>59,80</b>	<b>2,46</b>	<b>155,50</b>	<b>437,14</b>	<b>107,23</b>	<b>6,37</b>

6 день		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 15 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ. Учрежд-Дели 2017	Сыр порционный	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
ТТК	Котлеты из говядины с кашей гречневой расквашенной с маслом сливочным	75/150/3	13,24	15,73	41,49	335,55	0,25	0,00	12,00	3,23	23,36	329,90	158,78	6,58
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
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
<b>Итого:</b>		<b>573</b>	<b>20,21</b>	<b>20,53</b>	<b>87,51</b>	<b>608,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,28</b>	<b>43,50</b>	<b>3,95</b>	<b>212,02</b>	<b>457,45</b>	<b>188,01</b>	<b>10,09</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3324</b>	<b>114,85</b>	<b>113,96</b>	<b>494,62</b>	<b>3511,53</b>	<b>1,71</b>	<b>107,88</b>	<b>303,38</b>	<b>29,32</b>	<b>1204,05</b>	<b>2231,82</b>	<b>699,21</b>	<b>46,46</b>

## 2-ая неделя

2-ая неделя														
1 День														
№ 47 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТК	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	14,92	16,29	42,79	374,70	0,18	0,68	10,35	51,51	44,40	118,70	32,99	3,23
№ 49 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Компот из урожая (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,18	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	538	20,19	19,87	87,53	608,92	0,28	13,16	10,35	62,21	121,37	219,87	77,65	5,47
2 День														
№ 15 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех 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	0,07
ТК	Мясо "Нежное" тушеное в соусе	50/50	8,41	14,38	18,56	225,00	0,03	0,18		2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
№ 203 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,69	2,81	31,92	175,80	0,06	0,00	12,00	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
№ 377 Сбор. рец. На продажу для общ. 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 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:	513	20,15	20,47	80,43	575,45	0,18	2,28	33,00	4,17	160,65	336,41	62,77	5,65
3 День														
№ 53 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Салат из отварной свеклы с бобами зеленого горошка	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78
ТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	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
№ 342 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	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	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
Дели +	Итого:	538	15,62	15,38	67,52	479,57	0,26	26,91	13,82	4,20	142,40	295,00	95,96	3,84

		4 день													
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для общ.-. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	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	
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	
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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 +															
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>67,52</b>	<b>2,72</b>	<b>371,89</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>	

		5 день													
№ 279,366 Сбор. рец. На прод.-ию для питания детей в дошк. образоват. учрежд.- Дели 2017, 2016	Тертфели мясные в томатном соусе	60/40	7,41	7,93	9,95	140,75	0,05	1,00	26,62	0,51	19,68	82,58	18,04	0,86	
ТК	Пюре из бобовых "Янтарное" с маслом сливочным	180/3	8,09	7,12	41,94	266,40	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62	
ТК	Блинны с молоком ступенным	45/15	1,74	1,19	19,91	82,35	0,06	0,15	8,78	0,68	57,15	62,17	13,52	0,51	
№ 382 Сбор. рец. На прод.-ию для общ.-. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
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	0,78	
Дели +															
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>20,14</b>	<b>20,02</b>	<b>87,32</b>	<b>607,70</b>	<b>0,79</b>	<b>2,74</b>	<b>59,80</b>	<b>2,00</b>	<b>346,05</b>	<b>552,30</b>	<b>136,34</b>	<b>8,22</b>	

		6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Фрукты 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	
№ 143,241 Сбор. рец. На прод.-ию для общ.-. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	21,74	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для общ.-. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	180/20	0,07	0,02	20,01	80,00	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 144, 2012	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 +															
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,09</b>	<b>16,38</b>	<b>65,69</b>	<b>473,70</b>	<b>0,23</b>	<b>78,80</b>	<b>39,00</b>	<b>5,43</b>	<b>145,70</b>	<b>234,43</b>	<b>72,89</b>	<b>4,35</b>	
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3192</b>	<b>112,33</b>	<b>110,90</b>	<b>468,07</b>	<b>3304,09</b>	<b>1,93</b>	<b>174,93</b>	<b>223,49</b>	<b>80,74</b>	<b>1288,06</b>	<b>1978,45</b>	<b>512,80</b>	<b>30,52</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6516</b>	<b>227,18</b>	<b>224,86</b>	<b>962,69</b>	<b>6815,62</b>	<b>3,64</b>	<b>282,81</b>	<b>526,86</b>	<b>110,06</b>	<b>2492,11</b>	<b>4210,27</b>	<b>1212,01</b>	<b>76,98</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>543</b>	<b>18,93</b>	<b>18,74</b>	<b>80,22</b>	<b>567,97</b>	<b>0,30</b>	<b>23,57</b>	<b>43,91</b>	<b>9,17</b>	<b>207,68</b>	<b>350,86</b>	<b>101,00</b>	<b>6,42</b>	