



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

*Р.С. Рахматуллин*  
*Введен в действие с 1.03.2023г.*



Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-ПРИНТ"

*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 блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех 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	1,70
№ 263 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех 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	0,86
№ 349 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех 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	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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>515</b>	<b>18,95</b>	<b>20,36</b>	<b>82,79</b>	<b>592,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,92</b>	<b>22,74</b>	<b>6,08</b>	<b>84,40</b>	<b>276,20</b>	<b>78,31</b>	<b>5,72</b>
<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели *	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,85	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 15 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. 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
№ 294 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	10,15	8,76	21,92	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 171 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех 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	4,72
№ 377 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех 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	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>580</b>	<b>19,91</b>	<b>18,76</b>	<b>81,11</b>	<b>583,08</b>	<b>0,46</b>	<b>63,71</b>	<b>53,42</b>	<b>62,45</b>	<b>229,88</b>	<b>381,80</b>	<b>184,90</b>	<b>8,95</b>

3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод.на для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели 2017, 166/2016	Салат из свежeksi с яблоками	60	0,65	4,18	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 260 Сбор.рец. На прод.на для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,99	10,71	12,89	211,00	0,03	0,92		2,81	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 304 Сбор.рец. На прод.на 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.на для обуч. Во всех образов.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	0,180	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>555</b>	<b>18,29</b>	<b>19,46</b>	<b>86,60</b>	<b>608,94</b>	<b>0,12</b>	<b>4,81</b>	<b>20,00</b>	<b>9,80</b>	<b>62,69</b>	<b>211,46</b>	<b>62,06</b>	<b>5,75</b>
4 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод.на для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная 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.на для обуч. Во всех образов.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
№ 139 Сбор.рец. На прод.на для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели -2017	Калуста тушеная (доп. гарнир)	75	0,92	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,08	30,52	15,64	0,62
№ 342 Сбор.рец. На прод.на для обуч. Во всех образов.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 Дели *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	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>570</b>	<b>16,17</b>	<b>16,59</b>	<b>65,90</b>	<b>476,34</b>	<b>0,28</b>	<b>35,60</b>	<b>25,82</b>	<b>4,79</b>	<b>145,79</b>	<b>328,20</b>	<b>109,26</b>	<b>4,44</b>
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели *	Флоды 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
№ 271 Сбор.рец. На прод.на для обуч. Во всех образов.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.на для обуч. Во всех образов.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	4,89
№ 377 Сбор.рец. На прод.на 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	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	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19,17</b>	<b>19,61</b>	<b>84,52</b>	<b>567,50</b>	<b>0,64</b>	<b>12,83</b>	<b>20,00</b>	<b>4,32</b>	<b>143,34</b>	<b>420,81</b>	<b>112,84</b>	<b>10,64</b>

		6 день													
№ 47 Сбор рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
ПТК	Жареное по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,330	17,280	39,940	396,00	0,114	8,992	29,100	3,880	55,700	191,400	43,316	4,172	
№ 376 Сбор рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260	
Им. 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>530</b>	<b>18,39</b>	<b>20,54</b>	<b>79,45</b>	<b>502,20</b>	<b>0,17</b>	<b>28,83</b>	<b>29,10</b>	<b>19,61</b>	<b>124,89</b>	<b>247,65</b>	<b>64,93</b>	<b>5,43</b>	
	<b>ВСЕГО за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3335</b>	<b>110,88</b>	<b>115,33</b>	<b>480,37</b>	<b>3422,43</b>	<b>2,02</b>	<b>146,71</b>	<b>171,08</b>	<b>107,05</b>	<b>790,49</b>	<b>1936,15</b>	<b>612,30</b>	<b>40,93</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,85	0,20	8,90	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№293 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,01	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 пред-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5	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 пред-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,1	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 131, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	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	30	1,98	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>20,21</b>	<b>19,67</b>	<b>80,19</b>	<b>606,05</b>	<b>0,26</b>	<b>63,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,68</b>	<b>122,00</b>	<b>300,99</b>	<b>64,65</b>	<b>5,14</b>
<b>2 день</b>														
№3 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех 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
№143,243 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	Чай "Витаминный" с лимонами	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 назначения	Батончик злаковый	24	1,20	1,92	17,52	93,60								
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	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>524</b>	<b>20,21</b>	<b>20,71</b>	<b>87,87</b>	<b>616,85</b>	<b>0,24</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>1,31</b>	<b>253,69</b>	<b>353,94</b>	<b>73,14</b>	<b>5,21</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех 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	0,79
№ 294 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех 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 пред-ию для обуч. Во всех 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 пред-ию для обуч. Во всех 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>
<b>4 день</b>														
№279,331 Сбор.рец. На пред-ию для питания детей в дошкольных и учреждениях Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64

№ 203 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Мягкие хлебные 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	
Итого:	Цукаты из свежих фруктов (75С)	200	0,16	0,16	7,26	58,80	0,01	4,00	0,00	0,08	6,70	4,40	3,60	0,91	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,467	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, 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	
Итого:		503	16,09	15,30	70,33	477,14	0,19	4,28	41,62	1,93	51,59	176,42	42,99	3,66	
<b>5 день</b>															
№ 12 Сбор.рец. На прод.ию для питания детей в дошн образ.организациях-Дели + 2016	Салат из кукурузы к/с	60	1,23	2,11	4,92	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39	
№ 245 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	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	3,39	
№ 178 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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 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	
Итого:		500	20,21	20,73	79,58	607,12	0,19	8,41	0,00	6,22	51,83	324,49	77,74	5,29	
<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	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 234,330 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Биточки 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	1,066	
№ 171 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,590	5,470	27,760	193,80	0,210	0,000	20,000	0,450	25,190	208,850	140,520	4,720	
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Итого:		571,5	15,51	16,23	69,12	470,26	0,33	10,57	30,92	5,01	91,04	373,57	179,87	9,06	
<b>ВСЕГО за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3266,5</b>	<b>112,4</b>	<b>113,3</b>	<b>468,2</b>	<b>3373,1</b>	<b>1,6</b>	<b>178,6</b>	<b>303,9</b>	<b>82,2</b>	<b>706,5</b>	<b>1774,2</b>	<b>516,6</b>	<b>39,0</b>	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6601,5</b>	<b>223,3</b>	<b>228,7</b>	<b>948,6</b>	<b>6795,5</b>	<b>3,6</b>	<b>325,3</b>	<b>475,0</b>	<b>189,3</b>	<b>1496,8</b>	<b>3710,4</b>	<b>1128,9</b>	<b>75,9</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>550</b>	<b>18,61</b>	<b>19,06</b>	<b>79,05</b>	<b>566,29</b>	<b>0,30</b>	<b>27,11</b>	<b>39,58</b>	<b>15,77</b>	<b>124,75</b>	<b>309,20</b>	<b>94,07</b>	<b>6,33</b>	