

Согласовано  
Руководитель Общеобразовательного учреждения

Разработано  
Директор ООО «АБК-Прямая»  
Д.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	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 день</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 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
№ 279 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Терфтели из говядины (2 варианта) в сметанно - томатном соусе	90/30	8,40	10,20	11,00	176,96	0,06	0,01	34,29	0,54	22,32	111,49	20,34		0,84
№ 303 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,34	8,45	108,87	72,03		2,42
№ 379 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000		0,134
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>620</b>	<b>20,15</b>	<b>18,77</b>	<b>79,95</b>	<b>580,16</b>	<b>0,32</b>	<b>11,31</b>	<b>54,29</b>	<b>1,70</b>	<b>184,34</b>	<b>370,86</b>	<b>128,97</b>		<b>6,71</b>
<b>2 день</b>															
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы консервированной с огурцами солеными	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12		2,96
№ 289 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2015	Рагу из птицы	50/150	9,80	12,66	29,85	283,50	0,20	8,76	0,18	2,10	57,66	201,91	26,39		0,11
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40		0,36
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>532</b>	<b>20,08</b>	<b>20,19</b>	<b>83,99</b>	<b>615,70</b>	<b>0,54</b>	<b>12,22</b>	<b>0,18</b>	<b>4,80</b>	<b>152,51</b>	<b>460,60</b>	<b>114,51</b>		<b>4,54</b>
<b>3 день</b>															
№ 268 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Котлеты из говядины	90	11,18	12,76	10,78	206,40	0,05			3,10	9,38	150,08	27,54		2,41
№ 304 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной с курицей и/с (доп.гарнир)	150/30	4,51	7,22	39,09	239,49	0,06	2,79	0,00	1,13	6,97	78,28	22,20		0,73
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0	11,10	2,80	1,40		0,28
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>535</b>	<b>19,36</b>	<b>20,48</b>	<b>87,55</b>	<b>615,99</b>	<b>0,18</b>	<b>2,82</b>	<b>0,00</b>	<b>4,84</b>	<b>39,24</b>	<b>280,66</b>	<b>64,74</b>		<b>4,53</b>



№ 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
№ 280 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	7,580	12,410	10,310	180	0,040	0,270	16,310	2,67	24,450	79,590	14,190	5,290
№ 171 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочными	150/5	8,810	5,920	39,780	247	0,210		20,000	0,450	25,190	208,850	140,520	4,720
№ 376 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,000	60		0,03			11,100	2,8	1,4	0,280
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	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>20,06</b>	<b>18,83</b>	<b>87,77</b>	<b>597,10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>36,31</b>	<b>3,73</b>	<b>72,54</b>	<b>340,74</b>	<b>169,71</b>	<b>11,40</b>
<b>2 День</b>														
№ 52 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 291 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2015	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	316	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
№ 348 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Компот из кураги (75С)	200	0,780	0,046	27,630	115	0,016	0,600	0,000	0,824	32,320	21,900	17,560	0,480
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	1,320	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>19,73</b>	<b>18,84</b>	<b>83,61</b>	<b>596,58</b>	<b>0,30</b>	<b>9,49</b>	<b>0,10</b>	<b>4,25</b>	<b>148,47</b>	<b>368,78</b>	<b>84,03</b>	<b>4,28</b>
<b>3 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (япельсины)	100	0,900	0,200	8,100	43	0,040	60,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 47 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,024	3,004	5,375	53	0,013	10,686	0	9,192	27,206	22,291	9,367	0,380
№ 234 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Биточки рыбные	90	10,98	6,98	13,21	160,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
№ 312 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,100	8,430	21	170	0,140	18,161	20,000	0,240	36,180	88,000	27,750	1,020
№ 377 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62		2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
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>682</b>	<b>20,11</b>	<b>19,16</b>	<b>87,53</b>	<b>609,73</b>	<b>0,32</b>	<b>91,96</b>	<b>24,68</b>	<b>14,83</b>	<b>165,52</b>	<b>337,77</b>	<b>101,25</b>	<b>4,53</b>

														<b>4 День</b>		
№ 243 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Соусики отварные		100	10,020	11,850	0,370	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 282 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и зеленым горошком (доп.гарнир)		150/5/30	5,40	3,78	41,56	180,94	0,05	0,72	20,00	0,58	10,25	32,67	6,54	0,79
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Какао с молоком		200	1,08	3,544	17,578	119	0,056	1,588	24,4	0	152,220	124,56	21,34	0,478
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		Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:		535	20,10	19,65	82,19	601,64	0,35	2,31	44,40	1,58	208,87	365,73	61,48	4,16
														<b>5 День</b>		
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Салат из свежеты с яблоками		60	0,655	3,650	6,723	62	0,012	3,864	0,000	6,360	17,561	19,085	10,099	0,888
№ 290 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Птица тушеная в сметанно- томатном соусе		50/50	11,940	10,120	3,510	153	0,050	2,090	37,500	0,980	39,870	93,530	15,100	1,010
№ 304 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Рис отварной		150	3,651	5,375	36,684	210	0,026	0	0,000	0,282	1,365	60,945	16,335	0,527
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	0	0,330	11,10	2,80	1,40	0,28
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
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:		575	19,92	19,64	84,60	595,14	0,15	5,98	37,50	8,23	81,70	225,86	56,53	3,81
														<b>6 День</b>		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		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
№ 268 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Котлеты из говядины		90	11,18	12,70	10,78	206,40	0,05			3,10	9,38	150,08	27,54	2,41
№312 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Пюре картофельное		150	3,065	4,500	20,439	137	0,140	18,161	0	0,182	36,975	86,595	27,750	1,010
№ 70 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Соленья огуры порционно (доп.гарнир)		40	0,320	0,040	0,680	4	0,008	1,400	0,000	0,04	9,200	9,600	5,600	0,240
№ 379 Сбор. рец. На прод.-ию для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Кофейный напиток с молоком		200	3,166	2,370	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный		30	0,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:		630	19,73	20,49	80,33	605,35	0,34	30,86	20,00	4,13	209,13	396,78	97,49	7,11