



Газарбашы һәм үзгәртелгән  
Директор, ООО "АБК" | Г.И.Исмаилов

Р.Р. Таттатарстан Республикасы

## 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											Fe, мг		
	1-ая неделя 1 день	Выходг	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
№ 271 Сбор рец. На производство 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	15,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На производство 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
№ 243 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,54</b>	<b>19,03</b>	<b>87,59</b>	<b>615,27</b>	<b>0,29</b>	<b>3,37</b>	<b>22,74</b>	<b>3,90</b>	<b>55,79</b>	<b>207,31</b>	<b>48,43</b>	<b>4,75</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор рец. На производство 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
№ 204 Сбор рец. На производство 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 рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	5,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор рец. На производство 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
№ 293 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	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
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	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>500</b>	<b>20,19</b>	<b>19,00</b>	<b>87,90</b>	<b>610,98</b>	<b>0,41</b>	<b>3,84</b>	<b>87,26</b>	<b>3,93</b>	<b>205,12</b>	<b>442,09</b>	<b>191,79</b>	<b>8,42</b>
<b>3 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012 Делю *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 293 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017, 386/2016	Куриные 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



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Бг, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017 Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,58</b>	<b>19,24</b>	<b>80,30</b>	<b>561,58</b>	<b>0,22</b>	<b>10,43</b>	<b>59,55</b>	<b>0,69</b>	<b>155,97</b>	<b>209,59</b>	<b>53,28</b>	<b>3,80</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Бг, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 2-ая нсуделя 1. День	Плоды и ягоды свежие (яблочи)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	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. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,95	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017 Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,090	2,800	0,220
	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>563</b>	<b>19,14</b>	<b>19,67</b>	<b>79,67</b>	<b>566,75</b>	<b>0,22</b>	<b>13,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,43</b>	<b>99,10</b>	<b>267,49</b>	<b>54,55</b>	<b>6,54</b>
№ 3 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
	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	2,58
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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
	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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	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>500</b>	<b>20,17</b>	<b>20,13</b>	<b>80,02</b>	<b>599,27</b>	<b>0,22</b>	<b>21,72</b>	<b>90,50</b>	<b>1,07</b>	<b>251,99</b>	<b>337,69</b>	<b>66,69</b>	<b>4,58</b>

<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор рец. На прод.мо 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 прод.мо 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	19,96	3,24
№ 312 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	Гюбре 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.мо 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.б стр.134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	35	2,650	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.б, 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>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблельсны)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№279,133 Сбор рец. На прод.мо для питания детей в дош.образоват.учрежд. Дели 2017	Тертые 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 рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,95	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	75												
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	5,60	6,30	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>14,86</b>	<b>15,08</b>	<b>70,26</b>	<b>488,69</b>	<b>0,18</b>	<b>100,28</b>	<b>41,62</b>	<b>1,70</b>	<b>78,44</b>	<b>160,87</b>	<b>46,24</b>	<b>2,34</b>
<b>5 день</b>														
№ 280 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 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 рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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 рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,950	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б 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.б, 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>505</b>	<b>20,04</b>	<b>20,43</b>	<b>80,53</b>	<b>600,15</b>	<b>0,31</b>	<b>1,30</b>	<b>36,31</b>	<b>3,90</b>	<b>63,97</b>	<b>335,17</b>	<b>165,22</b>	<b>11,42</b>
<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 390,391,392 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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

№143 Сборщик, на проезд для обуч. Во всех образцах: ур.вещ. Дел. 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. 4 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел. 4	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	15,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
	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>520</b>	<b>18,80</b>	<b>18,88</b>	<b>86,68</b>	<b>598,00</b>	<b>0,26</b>	<b>13,51</b>	<b>38,55</b>	<b>0,89</b>	<b>64,49</b>	<b>174,09</b>	<b>61,46</b>	<b>4,97</b>