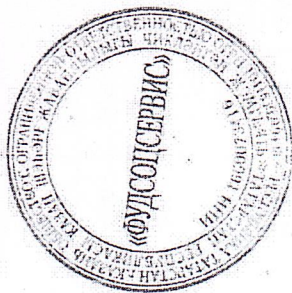


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*С. А. В. Мухометшина*  
*Мухометшина С. А. В.*



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

*Э. Р. Харламова*  
Директор ООО «АБК-Пэймент»



Р. Р. Рахматуллин

## Примерное цикличное 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	Калориин сть, ккал	Витамин		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
							В1, мг	С, мг						
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 202 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек (с доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-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.б. 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>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калориин сть, ккал	Витамин		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
							В1, мг	С, мг						
<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты 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
№ 175,219 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.б. 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>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калориин сть, ккал	Витамин		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
							В1, мг	С, мг						
<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Сыр порционный	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
№ 260 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.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.б.стр 134, 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

25%

4 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	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
Салат из свежеты отварной с маслом растительным													
ТТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Котлета из мяса птицы													
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Чай с сахаром, с яблоком													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012 Дели+	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
Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+	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
Хлеб ржаной													
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>

25%

5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)													
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Сыр порционнно													
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным													
№ 379 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	200	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели+	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
Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+	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
Хлеб ржаной													
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

25%

6 день													
№ 47 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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
Салат из квашеной капусты													
№ 234 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Биточки рыбные													
№ 302 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Чай с сахаром, с лимоном													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+	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
Хлеб ржаной													
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,68</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1083,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>

25%

## 2-ая неделя

## 1 день

ТТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	45,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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 Дели +	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 +	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>528</b>	<b>18,40</b>	<b>18,66</b>	<b>87,65</b>	<b>587,25</b>	<b>0,34</b>	<b>52,02</b>	<b>74,46</b>	<b>3,53</b>	<b>198,33</b>	<b>314,12</b>	<b>81,41</b>	<b>4,22</b>

25%

## 2 день

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	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 +	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 +	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>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>67,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>

25%

## 3 день

№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	200	0,16	0,16	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 Дели +	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</b>	<b>456,45</b>	<b>0,25</b>	<b>31,37</b>	<b>17,82</b>	<b>4,06</b>	<b>125,37</b>	<b>296,91</b>	<b>96,65</b>	<b>3,58</b>

20%

4 день													
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
Тедтели куриные с греценовой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
№ 382 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Какао с молоком													
№ 383 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15

20%

5 день													
ТТК	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 184, 2012 Дели +													
№ 143,241 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
Овощи тушеные с мясом													
№ 349 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Компот из сухофруктов (75С)													
№ 377 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42

20%

6 день													
ТТК	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с													
№ 171 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
Котлеты "Аппетитные"													
№ 171 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Чай с сахаром, с лимоном													
№ 377 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,06	106,17	443,60	3208,64	1,53	131,17	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36
ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

25%