


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



*Handwritten signature*

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

*Handwritten signature*  
Э.Р. Харламова  
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**

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
ТК	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
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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
ТК	Зеленый горошек (с доп.глгарнир)	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-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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 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>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%

<b>2 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
Дели +														
№ 175,219 Сбор рец. На прод-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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
№ 576 Сбор рец. На прод-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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 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>16,03</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%

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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
№ 260 Сбор рец. На прод-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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-ию для обр-ч. Во всех образах урррем-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
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 +														
<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%

№ 52 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	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
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
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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
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
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
Итого:		553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

<b>5 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9, стр 184, 2012	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
№ 15 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Сыр порционнно	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
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	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
№ 379 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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
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
Итого:		525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

<b>6 День</b>														
№ 47 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2017	Салат из квашеной 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
№ 234 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2015	Виточки рыбные	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
№ 302 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-Дели - 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для общ. Во всех образах уржеж-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 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
Итого:		533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:		3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

**2-ая неделя**

		<b>1 день</b>													
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	
№ 182 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим 2017		Котлетка из мяса птицы	180/3	4,09	5,08	37,26	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим 2017		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42	
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	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>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%

		<b>2 день</b>													
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 <td>100</td> <td>0,40</td> <td>0,40</td> <td>9,80</td> <td>47,00</td> <td>0,03</td> <td>10,00</td> <td></td> <td>0,20</td> <td>16,00</td> <td>11,00</td> <td>9,00</td> <td>2,20</td>		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Делим +		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	50/150	15,95	19,55	39,75	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64	
№ 265 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим -2017		Плов из говядины с рисовой крупой	190/10	0,07	0,02	10,01	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим 2017		Чай с сахаром	25	1,90	0,20	12,30	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	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>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%

		<b>3 день</b>													
№ 229 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим 2017 <td>50/50</td> <td>9,05</td> <td>6,09</td> <td>3,80</td> <td>105,00</td> <td>0,05</td> <td>3,73</td> <td>5,82</td> <td>2,52</td> <td>39,07</td> <td>162,19</td> <td>48,53</td> <td>0,85</td>		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-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим -2017		Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
№ 321 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим -2017		Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40	
№342 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах учреж-Делим 2017		Комлот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
Делим +		<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</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%

<b>4 День</b>														
ТТК	Тфартели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	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
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах укреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
№ 382 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах укреж-Дели 2017	Какао с молоком	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дели +														
<b>Итого:</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

<b>5 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дели +														
№ 143, 241 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах укреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	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
№349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах укреж-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	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
Дели +														
<b>Итого:</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>16,41</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>

20%

<b>6 День</b>														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	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
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	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
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах укреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах укреж-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 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
Дели +														
<b>Итого:</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3187</b>	<b>106,06</b>	<b>106,17</b>	<b>443,60</b>	<b>3208,64</b>	<b>1,53</b>	<b>131,17</b>	<b>203,51</b>	<b>54,33</b>	<b>782,89</b>	<b>1702,07</b>	<b>575,99</b>	<b>31,36</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6363</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>6638,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>548,07</b>	<b>85,38</b>	<b>1866,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,25</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>45,67</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>95,54</b>	<b>5,40</b>

25%