



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Привент"

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. сахара, г	Калорийно-ст., ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
1 день														
№ 143 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,41	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. 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
№ 203 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. 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	12,34	38,67	8,62	0,86
№ 145 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. 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. 5, стр. 144, 2012 Дели *	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,03	42,00	15,00	0,70
	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
	Итого:	575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 186, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 260 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	9,83	144,26	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 271 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,59	5,47	27,76	193,80	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 456 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех дошкольных учреждениях 2016	Булочка "Веснушка"	50	2,89	3,06	14,28	103,9	0,07	0	3	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
№ 377 Сбор рещ. на произ.мо для обуч. Во всех образов.учрежд. 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. 5, 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
	Итого:	623	20,18	20,00	87,94	616,06	0,43	63,75	23,00	5,31	119,40	497,10	214,30	10,91

3 день													
№ 53 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	62	21,28	24,36	12,42	0,79
№ 203 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	90/20	12,00	10,64	8,60	196,10	0,10	3,64	84,92	70	47,55	162,01	24,73	1,63
№ 404 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,90	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 271 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
Хлеб ржаной													
Итого:	565	19,50	18,82	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24
4 день													
№ 45 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 219 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	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
№ 311 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	16,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 142 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	200	0,16	0,16	13,91	56,74	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 *	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
Хлеб ржаной													
Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
5 день													
№ 62 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	90	10,18	13,75	11,77	163,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 390 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор рец. на прод. и для обуч. Во всех образц. учрем. Дели 2017	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели *	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
Хлеб ржаной													
Итого:	545	19,47	19,27	83,01	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,79

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са мг	Р, мг	Мг, мг	Fe мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 394. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Птица запеченная	80	19,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,508	48,890	171,522	22,428	1,980
№ 397. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,96
№ 376. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,600
№ 375. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Чай с сахаром с яблоком	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
№ 374. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
2 день														
№ 45. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 265. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен 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
№ 376. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
№ 375. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
№ 312. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	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:		505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
3 день														
№ 52. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Салат из свежей 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
№ 394. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен 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. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен 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. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен 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
№ 375. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
№ 374. Состав и калорийность рецептуры. Во всех образцах учтен Дели. 2017	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:		565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67

4 день													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	60,40	7,284	11,790	8,736	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	15,521	0,640	
Тертые мясные в сметано-томатном соусе													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	150,3	5,10	2,85	30,06	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	8,52	0,86	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	200	0,34	0,17	1,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	2,800	0,220	
Хлеб пшеничный													
Итого:	573	14,64	15,37	69,92	467,69	0,18	13,45	41,62	1,77	69,31	43,72	4,80	

5 день													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	60	7,03	7,94	19,75	176,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
Бугерброд с маслом сливочным и сыром													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	50/150	5,10	5,36	22,34	191,35	0,11	19,78	39,00	0,00	68,94	172,79	36,24	2,68
Овощи тушеные с мясом													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	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
Чай "Витаминный" с ягодами													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	60	7,38	5,38	25,34	161,60	0,06	0,03	27,20	0,77	40,64	72,16	17,28	0,72
Ватрушка с творогом													
Итого:	520	19,75	18,79	79,85	585,65	0,23	68,95	117,70	1,52	282,73	366,10	71,62	4,37

6 день													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	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
Биточки рыбные в сметанном соусе													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	150/5	3,740	4,150	39,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	50	1,36	2,60	19,46	136,67	0,07	0,15	4,58	1,05	10,08	37,61	6,73	0,49
Булочки обсыпная													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Какао с молоком													
ММ систем «Агро-Инвест» (Сбербанк)	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хлеб ржаной													
Итого:	525	19,60	20,63	87,13	610,49	0,23	2,27	59,90	5,74	203,47	375,39	73,05	3,36
ВСЕГО за 12 дней:	6567	226,61	229,45	965,84	6869,13	3,87	235,77	602,02	185,30	1621,48	3999,67	1194,47	72,94
В среднем на 1 учащегося в день:	547	19,05	19,12	80,49	572,43	0,32	19,65	50,17	15,44	135,12	333,31	99,54	6,08