

Согласовано  
Руководителем образовательного учреждения

*А.Д. Д. Рахматуллин*



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"

*А.Р. Рахматуллин*



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

*2023-2024 уч. год*

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюд	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-я неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.но для обуч. 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
№348 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012. Дети *	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>565</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,38</b>	<b>3,55</b>	<b>22,74</b>	<b>6,29</b>	<b>98,80</b>	<b>302,92</b>	<b>96,54</b>	<b>6,36</b>

<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 136., 2012. Дети *	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
№ 15 Сбор.рек. На прод.но для обуч. 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
№ 280 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134., 2012. Дети *	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>81,23</b>	<b>606,08</b>	<b>0,31</b>	<b>63,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,59</b>	<b>200,05</b>	<b>466,65</b>	<b>186,95</b>	<b>8,77</b>

<b>3 день</b>														
№ 53 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
№ 291 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 6 стр 134., 2012. Дети *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012. Дети *	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>565</b>	<b>19,50</b>	<b>18,82</b>	<b>80,55</b>	<b>586,38</b>	<b>0,20</b>	<b>7,06</b>	<b>84,92</b>	<b>4,15</b>	<b>92,14</b>	<b>294,64</b>	<b>67,09</b>	<b>4,24</b>

<b>4 день</b>														
№ 43 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 017	Салат из белокачанной капусты	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
№ 229 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	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
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 343 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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. Дети *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012. Дети *	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>555</b>	<b>16,04</b>	<b>16,56</b>	<b>63,86</b>	<b>456,83</b>	<b>0,27</b>	<b>33,05</b>	<b>25,82</b>	<b>8,37</b>	<b>116,21</b>	<b>314,67</b>	<b>102,67</b>	<b>4,10</b>

<b>5 день</b>														
№ 62 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Салат из моркови с сахаром	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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	160,08	27,54	2,41
№ 171 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,69
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с мармеладом	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 134., 2012. Дети *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012. Дети *	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>18,46</b>	<b>19,15</b>	<b>79,81</b>	<b>574,17</b>	<b>0,35</b>	<b>2,05</b>	<b>20,00</b>	<b>12,10</b>	<b>71,07</b>	<b>436,54</b>	<b>203,59</b>	<b>8,79</b>

<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 136., 2012. Дети *	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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 379 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,70	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. Дети *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>19,45</b>	<b>20,15</b>	<b>80,55</b>	<b>585,03</b>	<b>0,21</b>	<b>20,36</b>	<b>70,10</b>	<b>4,34</b>	<b>301,48</b>	<b>365,40</b>	<b>74,62</b>	<b>6,90</b>

рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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	0,86
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>503</b>	<b>19,39</b>	<b>19,43</b>	<b>79,85</b>	<b>566,75</b>	<b>0,21</b>	<b>3,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,45</b>	<b>87,10</b>	<b>269,49</b>	<b>48,35</b>	<b>4,56</b>
<b>2 день</b>														
№3 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТК	Чай "Витаминный" с ягодами	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Печенье промышленного выпуска	30	2,22	2,62	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
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>15,91</b>	<b>16,47</b>	<b>64,14</b>	<b>476,55</b>	<b>0,24</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,69</b>	<b>349,14</b>	<b>72,74</b>	<b>4,85</b>
<b>3 день</b>														
№ 53 Сбор.рек. На прод.но 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.рек. На прод.но 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	19,98	3,24
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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 Сбор.рек. На прод.но 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 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	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 9 стр 186, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№278,311 Сбор.рек. На прод.но для обучения детей в д.ш.образ.учреж.Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>68,38</b>	<b>463,69</b>	<b>0,19</b>	<b>63,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,77</b>	<b>87,31</b>	<b>161,32</b>	<b>47,72</b>	<b>2,90</b>
<b>5 день</b>														
№ 45 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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
№ 285 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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 Сбор.рек. На прод.но 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 6 стр 134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,53</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>56,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>
<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 234,330 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	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
№ 146 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Картофель запеченный дольками	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500
№ 382 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Кавказ с молоком	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,70</b>	<b>18,93</b>	<b>79,62</b>	<b>563,12</b>	<b>0,38</b>	<b>33,87</b>	<b>35,32</b>	<b>11,38</b>	<b>230,00</b>	<b>394,77</b>	<b>99,28</b>	<b>6,02</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6586</b>	<b>223,59</b>	<b>227,16</b>	<b>928,00</b>	<b>6686,12</b>	<b>3,31</b>	<b>335,66</b>	<b>672,92</b>	<b>131,25</b>	<b>1732,76</b>	<b>3910,41</b>	<b>1153,51</b>	<b>69,28</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>549</b>	<b>18,63</b>	<b>18,93</b>	<b>77,33</b>	<b>557,18</b>	<b>0,28</b>	<b>27,97</b>	<b>47,74</b>	<b>10,94</b>	<b>144,40</b>	<b>325,87</b>	<b>96,13</b>	<b>5,77</b>