



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
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	Витамины			Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
							Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины Е, мг					
1-ая неделя														
1 День														
№ 59 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 294 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Котлеты из мяса кур	90	8,750	10,600	8,130	198	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 203 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-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	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 349 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	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	4,85	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 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
	Итого:	565	20,19	20,26	80,03	565,24	0,38	4,16	32,42	65,14	129,71	230,12	88,69	6,92
2 День														
№ 15 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-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.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-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 6 стр 134, 2012 Дели *	50	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	510	19,86	20,03	80,56	598,33	0,29	3,82	41,00	3,55	169,05	453,40	176,05	8,63
3 День														
№ 293 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017, 365/2016	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.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	7,02	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.реч. На произ-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 *	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:	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
	Итого:	505	18,65	17,48	75,59	530,70	0,19	3,07	84,92	2,53	70,87	270,26	54,67	3,45

4 день														
№ 45 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из белокочанной 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
	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
	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
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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
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														
№ 15 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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	
	Сыр порционный	15	3,05	3,95	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,940	8,360	124,0	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,08	0,910	31,984	166,3	0,057	0,000	20,000	0,8225	12,392	38,668	8,619	0,862
	Кофейный напиток (сахара 15г)	200	0,67	2,68	10,97	80,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	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
Итого:	605	19,52	20,19	80,79	563,49	0,23	11,68	101,12	1,94	332,90	336,87	60,99	4,38	

6 день														
№ 62 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -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
	Котлеты по-домашнему	90	11,18	10,21	27,09	223,90	0,15	0,22	3,07	2,55	15,12	117,35	18,04	1,91
	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	8,74	31,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	545	19,95	19,27	85,49	569,17	0,72	2,27	23,07	11,37	44,74	394,29	112,47	8,07
Итого за 6 дней 1 недели:	3285	113,205	113,794	466,328	3283,766	2,07109	58,042	308,3532	92,8943	960,4702	1998,6073	595,5407	35,5451	

2-ая неделя

1 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр.186., 2012.Дели +	100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60	0,2	23	13	0,3			
№ 234 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594	8,460	64,692	166,914	37,026	1,314		
№ 304 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,028	0,000	20,000	2,570	62,450	16,335	0,540		
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		12,70	3,90	2,30	0,50		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780		
Итого:	565	15,55	15,90	70,35	493,05	0,17	61,62	28,46	119,76	286,26	78,06	3,43		
2 День														
ТТК	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	119,25	14,55	0,60		
№ 243,241 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68		
ТТК	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	13,95	3,65	2,25	0,41		
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	7,00	22,75	4,90	0,39		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012 Дели +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78		
Итого:	525	20,15	18,86	86,00	564,45	0,25	69,92	70,50	254,69	348,44	69,34	4,86		
3 День														
№ 52 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели - 2017	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79		
ТТК	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	51,64	69,30	19,98	3,24		
№ 312 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	38,18	88,10	27,75	1,02		
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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 +	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	7,000	22,750	4,900	0,385		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 2012 Дели +	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	7,250	37,500	11,750	0,975		
Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	136,30	244,82	78,20	6,67		

4 день														
№275,331 Сбор.реч. На прод.-но для питания детей в дош. образоват. учрежд. - Делн +	Тертфели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	38,07	8,62	0,86	
№ 208 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн 2017	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	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 134 , 2012 Делн +	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:	525	15,56	16,13	69,56	450,29	0,18	3,45	41,62	1,65	59,11	168,32	44,12	3,38
5 день														
№ 45 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн - 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
	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.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,00	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
	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 134 , 2012 Делн +	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
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144 , 2012 Делн +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Котлеты по-домашнему	90	11,18	10,21	27,09	223,90	0,15	0,22	3,07	2,55	15,12	117,35	18,04	1,91
№ 171 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,81	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
	Каша с молоком	200	2,690	3,544	7,578	80	0,056	1,588	24,400	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 Делн +	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:	565	20,20	20,71	80,18	597,10	0,48	11,81	47,47	3,48	214,33	491,76	196,30	10,09
Итого за 6 дней 2 недели:														
ВСЕГО за 12 дней:														
В среднем на 1 учащегося в день:														

12,42547 11,34444 30,1 246,780488 0,170732 0,243902 3,41463415 2,829268 16,804878 130,3902499 20,0487805 2,121951

-20-25%