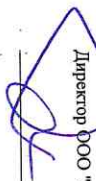


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Лэймент"  
  
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. кал. 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-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-ню 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
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети -2017	Котлетки 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.рец. На прод.-ню 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
№349 Сбор.рец. На прод.-ню 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
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>20,19</b>	<b>20,26</b>	<b>80,03</b>	<b>565,24</b>	<b>0,38</b>	<b>4,16</b>	<b>32,42</b>	<b>65,14</b>	<b>129,71</b>	<b>230,12</b>	<b>88,69</b>	<b>6,92</b>

<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети -2017	Сыр порционню	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.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети -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.рец. На прод.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети 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.рец. На прод.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети 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	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Дети +	Хлеб пшеничный	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,86</b>	<b>20,03</b>	<b>80,56</b>	<b>0,29</b>	<b>3,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,55</b>	<b>169,05</b>	<b>453,40</b>	<b>176,05</b>	<b>8,63</b>

<b>3 День</b>														
№ 293 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети 2017, 366/2016	Тюцца 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.рец. На прод.-ню для обуч.-во всех образ.учреж.-Дети 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.рец. На прод.-ню 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	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	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
Дети +	Хлеб ржаной	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,65</b>	<b>17,48</b>	<b>75,59</b>	<b>0,19</b>	<b>3,07</b>	<b>84,92</b>	<b>2,53</b>	<b>70,87</b>	<b>270,26</b>	<b>54,67</b>	<b>3,45</b>

№ 45 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели - 2017	4 День	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
№ 229 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная 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. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели -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
№ 342 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели 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 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		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. рец. На про-гно для об-уч. во всех обра-з.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
ТК		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
№ 199 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели 2017		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
№ 376 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели 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 144, 2012 Дели +		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>18,95</b>	<b>19,27</b>	<b>85,49</b>	<b>569,17</b>	<b>0,72</b>	<b>2,27</b>	<b>23,07</b>	<b>11,37</b>	<b>141,74</b>	<b>394,29</b>	<b>112,47</b>	<b>8,07</b>
	<b>6 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. во всех обра-з.учреж.-Дели 2017		Сыр порционнo	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
№ 390 391, 392 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	10,54	12,868	40,822	340,6	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	108,791	31,778	0,831
№ 379 Сбор. рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж.-Дели 2017		Кофейный напиток (сахара 15г)	200	3,17	2,68	10,97	80,70	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 Дели +		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
		<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>530</b>	<b>20,19</b>	<b>20,21</b>	<b>81,27</b>	<b>613,80</b>	<b>0,27</b>	<b>11,74</b>	<b>90,05</b>	<b>0,71</b>	<b>320,80</b>	<b>326,79</b>	<b>68,63</b>	<b>3,71</b>
		<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3210</b>	<b>113,878</b>	<b>113,813</b>	<b>466,806</b>	<b>3334,076</b>	<b>2,1189</b>	<b>58,0991</b>	<b>297,2802</b>	<b>91,6586</b>	<b>948,3732</b>	<b>1989,5282</b>	<b>603,1785</b>	<b>34,8734</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 136, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 234,330 Сбор. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594	8,460	4,518	64,692	166,914	37,026	1,314
№ 304 Сбор. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
№ 376 Сбор. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
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>565</b>	<b>15,65</b>	<b>15,90</b>	<b>70,35</b>	<b>493,05</b>	<b>0,17</b>	<b>61,62</b>	<b>28,46</b>	<b>5,35</b>	<b>119,76</b>	<b>286,26</b>	<b>78,06</b>	<b>3,43</b>
<b>2 День</b>														
ТТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
№143,241 Сбор. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	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. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,15</b>	<b>18,86</b>	<b>86,00</b>	<b>564,45</b>	<b>0,25</b>	<b>68,92</b>	<b>70,50</b>	<b>1,41</b>	<b>254,69</b>	<b>348,44</b>	<b>69,34</b>	<b>4,86</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Дели - 2017	Салат из свежы 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
ТТК	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. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Дели - 2017	Пиоре 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. рещ. На про-д-ию для обр-ч. Во всек обра-з.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>595,66</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>

№279/331 Сбор. рец. На прод-ню для питания детей в дошх образоват-учрежд- Дели 2017	4 День	Тертели 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
№ 203 Сбор. рец. На прод-ню для обрч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК		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
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:	525	15,56	16,13	69,56	450,29	0,18	3,45	41,62	1,85	59,11	168,32	44,12	3,38
<b>5 День</b>															
№ 45 Сбор. рец. На прод-ню для обрч. 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
№ 265 Сбор. рец. На прод-ню для обрч. 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
№ 576 Сбор. рец. На прод-ню для обрч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		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
<b>6 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	
ТТК		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. рец. На прод-ню для обрч. 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
№ 382 Сбор. рец. На прод-ню для обрч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		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		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:	565	20,20	20,71	80,18	597,10	0,48	11,81	47,47	3,48	214,33	491,76	198,30	10,09
		Итого за 6 дней 2 недели:	3250	111,919	112,912	468,192	3296,102	1,64523	181,869	220,4732	85,7528	840,8066	1849,6617	543,7968	33,6551
		ВСЕГО за 12 дней:	6460	225,796	226,725	934,998	6630,178	3,27572	239,968	517,7534	177,411	1789,18	3839,1899	1146,975	68,5285
		В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,816	18,894	77,916	552,515	0,313	19,997	43,146	14,784	149,098	319,932	95,581	5,711

12,42547 11,34444

30,1 248,780488 0,170732 0,249902 3,41463415 2,829268

16,804878 130,3902439 20,0487805 2,121951