

Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пармент"  
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	Калорижно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>1 День</b>															
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ню 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	
№ 343 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Дели +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Дели +	Итого:	500	19,54	19,03	87,59	615,27	0,29	3,37	22,74	3,90	55,79	207,31	48,43	4,75

<b>2 День</b>														
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	10,80	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,59	9,61	29,06	207,66	0,14	0,00	0,00	0,42	10,31	132,93	87,95	2,96
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	523	20,02	18,81	80,76	565,86	0,30	3,77	46,26	3,59	84,89	280,42	125,97	5,95

<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	5,98	56,67	0,01	3,99	0,00	1,62	21,27	24,37	12,41	0,79
№ 291 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Плов из куриных грудок	50/150	14,42	14,85	40,93	370,50	0,16	6,76	60,60	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню 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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78





№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№293 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Птица запеченная	90	7,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№203 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170/3	6,45	2,88	36,16	196,56	0,07	0,00	11,98	0,92	13,13	43,06	9,69	0,96
№379 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>19,91</b>	<b>20,01</b>	<b>79,67</b>	<b>609,26</b>	<b>0,25</b>	<b>3,73</b>	<b>128,46</b>	<b>3,43</b>	<b>199,40</b>	<b>354,08</b>	<b>59,72</b>	<b>4,18</b>
<b>2 День</b>														
№3 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
ТН 187 от 20.12.2018	Углыш из куринных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№175 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/4	7,70	8,66	25,06	192,75	0,08	0,72	26,10	0,10	99,14	116,42	27,92	0,60
№377 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,56</b>	<b>24,55</b>	<b>75,21</b>	<b>667,15</b>	<b>0,27</b>	<b>7,63</b>	<b>106,00</b>	<b>4,39</b>	<b>300,25</b>	<b>412,57</b>	<b>77,94</b>	<b>3,92</b>
<b>3 День</b>														
№52 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,67	0,01	3,99	0,00	1,62	21,27	24,37	12,41	0,79
№294 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	10,80	8,06	19,79	209,80	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№312 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. 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.рещ. На прод.-ню для обрч. 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	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	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>19,15</b>	<b>20,70</b>	<b>82,37</b>	<b>607,47</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,06</b>	<b>136,29</b>	<b>244,82</b>	<b>78,19</b>	<b>6,67</b>
<b>4 День</b>														

№279,331 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дошк образоват-учрежд-Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	21,96	156,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>15,94</b>	<b>15,24</b>	<b>64,04</b>	<b>485,09</b>	<b>0,19</b>	<b>40,28</b>	<b>41,62</b>	<b>1,92</b>	<b>53,14</b>	<b>182,87</b>	<b>47,34</b>	<b>3,21</b>
	<b>5 День</b>													
№ 280 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	Каша гречневая расолычатая с маслом сливочным	150/3	8,29	7,98	39,77	235,85	0,21	0,00	12,03	0,42	24,71	208,25	140,52	4,72
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	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	1,90	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 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>20,12</b>	<b>19,69</b>	<b>81,59</b>	<b>559,25</b>	<b>0,31</b>	<b>1,30</b>	<b>28,34</b>	<b>3,67</b>	<b>72,66</b>	<b>337,99</b>	<b>169,91</b>	<b>11,56</b>
	<b>6 День</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 229 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850
№ 304 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,74	9,51	36,62	215,08	0,03	0,00	0,00	0,29	1,40	62,51	16,75	0,54
№348 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	Компот из изюма (75С)	200	0,35	0,08	22,86	94,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,11	19,36	8,12	0,43
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>19,07</b>	<b>19,38</b>	<b>87,85</b>	<b>571,78</b>	<b>0,16</b>	<b>13,73</b>	<b>5,82</b>	<b>3,42</b>	<b>82,58</b>	<b>274,56</b>	<b>86,60</b>	<b>4,35</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3167</b>	<b>120,75</b>	<b>119,56</b>	<b>470,73</b>	<b>3499,99</b>	<b>1,59</b>	<b>89,66</b>	<b>342,65</b>	<b>80,89</b>	<b>844,32</b>	<b>1806,88</b>	<b>519,70</b>	<b>33,89</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>6290</b>	<b>237,53</b>	<b>236,81</b>	<b>964,01</b>	<b>7027,12</b>	<b>3,29</b>	<b>177,07</b>	<b>740,43</b>	<b>100,61</b>	<b>1785,95</b>	<b>3714,04</b>	<b>1043,03</b>	<b>72,07</b>
	<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>524</b>	<b>19,79</b>	<b>19,73</b>	<b>80,33</b>	<b>585,59</b>	<b>0,27</b>	<b>14,76</b>	<b>61,70</b>	<b>8,38</b>	<b>148,83</b>	<b>309,50</b>	<b>86,92</b>	<b>6,01</b>