

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Таймент"  
Р.Р. Рахматуллин



## **Примерное пикетичное 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**  
Сезон (Зимне-весенний)

№ 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	Плоды 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
Дели +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
ТТК	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ 376 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Чай с сахаром													
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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>16,07</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,85</b>

20%

<b>2 День</b>														
№ 279/321 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Тфтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	26,05	1,49
№ 203 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +														
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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>513</b>	<b>18,56</b>	<b>19,58</b>	<b>79,65</b>	<b>570,40</b>	<b>0,20</b>	<b>4,71</b>	<b>33,52</b>	<b>4,61</b>	<b>59,68</b>	<b>203,81</b>	<b>57,13</b>	<b>4,19</b>

25%

<b>3 День</b>														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 321 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. рец. На проч. не для общ. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дели +														
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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>15,34</b>	<b>16,51</b>	<b>63,67</b>	<b>493,42</b>	<b>0,28</b>	<b>33,69</b>	<b>32,40</b>	<b>2,89</b>	<b>115,65</b>	<b>211,99</b>	<b>68,32</b>	<b>6,14</b>

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9, стр. 184, 2012 Дели +	4 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Проды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 379 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. урж. Дели 2017	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТТК	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
Итого:		558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81

25%

ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 168, 2012 Дели +	5 День	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК	Свегла отварная дольками													
№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. урж. Дели 2017	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дели +	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТТК	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 Дели +	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
Итого:		510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29
			2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

25%

№ 10 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. урж. Дели 2016	6 День	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТТК	Салат из зеленого горошка с/с													
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. урж. Дели 2017	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
ТТК	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
Итого:		518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43
Итого за 6 дней 1 недели:		3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	1714,01	539,65	34,49

20%



2-ая неделя

1 День														
№ 15 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Сыр порционнно	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
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	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 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	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:</b>		<b>503</b>	<b>20,20</b>	<b>20,32</b>	<b>85,37</b>	<b>604,78</b>	<b>0,38</b>	<b>1,58</b>	<b>101,55</b>	<b>3,87</b>	<b>211,85</b>	<b>407,10</b>	<b>188,18</b>	<b>7,26</b>

25%

2 День														
№ 52 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 244 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
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	0,00	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	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>16,07</b>	<b>15,14</b>	<b>67,65</b>	<b>482,40</b>	<b>0,28</b>	<b>22,96</b>	<b>33,16</b>	<b>6,25</b>	<b>124,94</b>	<b>301,63</b>	<b>89,24</b>	<b>4,64</b>
			<b>1,41</b>	<b>6,01</b>	<b>8,26</b>	<b>92,80</b>	<b>0,02</b>	<b>6,65</b>	<b>0,00</b>	<b>2,70</b>	<b>35,46</b>	<b>40,63</b>	<b>20,70</b>	<b>1,32</b>

20%

3 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 134, 2012 Дели +	Плоды 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
№ 265 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор. реч. На проч.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
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	1,32	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>545</b>	<b>20,07</b>	<b>19,33</b>	<b>79,72</b>	<b>564,92</b>	<b>0,13</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>129,38</b>	<b>237,44</b>	<b>64,64</b>	<b>6,23</b>

25%

