



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Расматуллин



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
СВЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор.реч. На прогн. для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дели+	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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:	520	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36
2 день														
№ 15 Сбор.реч. На прогн. 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 прогн. для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 271 Сбор.реч. На прогн. для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 277 Сбор.реч. На прогн. для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 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
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12
3 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.168, 2012 Дели+	Свекла отварная дольками	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	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.реч. На прогн. для обуч. Во всех образ.учреж.-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
№349 Сбор.реч. На прогн. для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дели+	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37

4. День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
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	
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	314,60	252,49	41,76	1,01	
№ 370 Сбор. рещ. На прод. мо для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	485,08	398,49	78,86	4,51	

5. День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	
Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
№ 377 Сбор. рещ. На прод. мо для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого:	505	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	111,31	260,87	68,16	7,33	

6. День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
Салат из кукурузы к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 377 Сбор. рещ. На прод. мо для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
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	
Итого:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	66,84	233,28	57,86	2,45	
Итого за 6 дней 1 недели:	3186	107,467	107,101	455,288	3260,913	1,48573	74,4641	222,2	1139,412	2079,788	586,4302	35,1454	
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	531	17,91	17,85	75,88	543,49	0,25	12,41	37,03	189,90	346,63	97,74	5,86	

2-ая неделя

1 день		1 день												
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной мочочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.реч. На прод.-мо для обу- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/110/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
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	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:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день		2 день												
ТТК	Салат из свежклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74
№ 229 Сбор.реч. На прод.-мо для обу- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.реч. На прод.-мо для обу- Во всех образц.учреж.-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
№342 Сбор.реч. На прод.-мо для обу- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
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:	543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
3 день		3 день												
ТТК	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 265 Сбор.реч. На прод.-мо для обу- Во всех образц.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
№ 376 Сбор.реч. На прод.-мо для обу- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

4 день													
ТК	Салат из зеленого горошка и/с												
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным												
№ 382 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	60	1,09	1,31	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 383 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	Итого:	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21
5 день													
ТК	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)												
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012 Дели *	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012 Дели *	Итого:	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21

6 день													
ТК	Салат из отварной свеклы с яблоками												
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	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 *	Итого:	17,89	17,99	74,50	535,98	0,24	25,42	40,14	6,28	195,37	330,84	97,21	5,36
Итого за 6 дней 2 недели:													
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:													
ВСЕГО за 12 дней:													
В среднем на 1 учащегося в день:													