



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

*Р. Р. Рахматуллина*

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Паймент"  
*[Signature]*  
Р. Р. Рахматуллина



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															<b>1 день</b>
№ 21 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-дети 2017	Орushi свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
№ 21 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-дети 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,50	16,08	1,70	
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. 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	
№ 249 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	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	
Дети +	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,63</b>	<b>18,77</b>	<b>83,14</b>	<b>599,37</b>	<b>0,27</b>	<b>3,86</b>	<b>22,74</b>	<b>3,99</b>	<b>74,55</b>	<b>204,20</b>	<b>54,76</b>	<b>3,89</b>	
<b>2 день</b>															
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-дети 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	
№ 294 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-дети 2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 171 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72	
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. 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.соста 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	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Дети +	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,19</b>	<b>19,00</b>	<b>87,90</b>	<b>610,98</b>	<b>0,41</b>	<b>3,84</b>	<b>87,26</b>	<b>3,93</b>	<b>205,12</b>	<b>442,09</b>	<b>191,79</b>	<b>8,42</b>	

Химическая состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + № 293 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017. 366/2016	3 День	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Плоды и ягоды свежие (ягельсинь)														
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Рис отварной распычатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	82,45	18,34	0,54
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 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
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + 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
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	615	19,37	19,54	80,73	600,90	0,20	3,07	84,92	2,64	72,87	276,76	56,07	3,56
№ 46 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели - 2017	4 День													
№ 279 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59
№ 312 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели -2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 342 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 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
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + 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
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	555	14,63	16,60	68,65	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41
№ 67 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели -2017	5 День													
№ 271 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 199 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	3,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0,00	0,33	11,25	2,95	1,70	0,29
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
№ 304 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 № 376 Сбор рец. На про-чно для обр-ч. Во все образ-учреж-дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + 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

Итого: 555 18,32 19,35 81,35 599,17 0,65 2,05 20,00 12,26 141,99 446,52 126,16 8,90

Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012		6 День														
№ 15 Сбор. реч. На прокорм для общ. Во всех образц.учреж-дени 2017	№ 390,391,392 Сбор. реч. На прокорм для общ. Во всех образц.учреж-дени 2017	№ 376 Сбор. реч. На прокорм для общ. Во всех образц.учреж-дени 2017	Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Итого:	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	Сыр порционнo	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	525	190/10	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80
100	10	190/10	40	525	190/10	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80
0,40	2,03	0,07	3,04	19,58	0,40	2,03	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
0,40	2,63	0,02	0,32	19,24	9,80	0,40	0,32	19,68	94,00	0,03	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
9,80	0,00	10,00	19,68	80,30	47,00	0,00	0,00	94,00	561,58	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
47,00	34,33	40,00	94,00	561,58	0,03	0,07	0,00	0,04	0,22	0,03	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,07
0,03	0,00	0,03	0,04	0,22	0,03	0,07	0,00	0,04	0,22	0,03	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,07
10,00	21,00	38,547	0,00	0,00	10,00	21,00	38,547	0,00726	21,021	0,00726	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,07
0,20	100,00	21,021	0,00726	21,021	10,95	100,00	21,021	109,791	109,791	10,95	100,00	21,021	109,791	109,791	31,778	0,831
16,00	60,00	109,791	109,791	109,791	2,80	60,00	109,791	109,791	109,791	2,80	60,00	109,791	109,791	109,791	31,778	0,831
11,00	5,50	2,80	1,40	2,80	1,40	5,50	2,80	1,40	2,80	1,40	2,80	1,40	2,80	1,40	2,80	0,26
9,00	0,07	0,26	0,26	0,26	0,26	0,07	0,26	0,26	0,26	0,26	0,07	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26
2,20	0,07	0,26	0,26	0,26	0,26	0,07	0,26	0,26	0,26	0,26	0,07	0,26	0,26	0,26	0,26	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>595,88</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>

<b>4 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблочки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
№279,331 Сбор рец. На прогн-но для питания детей в дашк образоват- учрежда Дели 2017	Тертые 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 прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
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
<b>Итого:</b>		<b>573</b>	<b>15,11</b>	<b>15,13</b>	<b>69,75</b>	<b>487,99</b>	<b>0,18</b>	<b>66,73</b>	<b>41,62</b>	<b>1,73</b>	<b>88,94</b>	<b>162,22</b>	<b>46,32</b>	<b>2,59</b>

<b>5 День</b>														
№171 Сбор рец. На прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-Дели 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№ 280/331 Сбор рец. На прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-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
№ 271 Сбор рец. На прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор рец. На прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	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>565</b>	<b>20,04</b>	<b>20,55</b>	<b>82,81</b>	<b>613,35</b>	<b>0,35</b>	<b>11,80</b>	<b>36,31</b>	<b>4,32</b>	<b>72,37</b>	<b>350,77</b>	<b>177,22</b>	<b>11,96</b>

<b>6 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблочки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№ 390,391,392 Сбор рец. На прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор рец. На прогн-но для обрч. Во всек образ-учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03	0	11,25	2,95	1,70	0,29	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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>520</b>	<b>18,55</b>	<b>18,97</b>	<b>82,75</b>	<b>579,35</b>	<b>0,23</b>	<b>10,36</b>	<b>38,55</b>	<b>0,76</b>	<b>59,07</b>	<b>169,99</b>	<b>55,38</b>	<b>4,38</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6626</b>	<b>223,90</b>	<b>228,24</b>	<b>959,90</b>	<b>6894,05</b>	<b>3,58</b>	<b>200,41</b>	<b>648,16</b>	<b>110,94</b>	<b>1466,98</b>	<b>3382,98</b>	<b>1050,73</b>	<b>68,64</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>552</b>	<b>18,66</b>	<b>19,02</b>	<b>79,99</b>	<b>574,50</b>	<b>0,30</b>	<b>16,70</b>	<b>54,01</b>	<b>9,25</b>	<b>122,25</b>	<b>281,91</b>	<b>87,56</b>	<b>5,72</b>