



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК. Паймент"
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. часть, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Фб, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 71 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Опурыцы 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
№ 271 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 377 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 377 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	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
	Итого:	560	18,63	18,77	83,14	599,37	0,27	3,86	22,74	3,99	74,55	204,20	54,76	3,89
2 день														
№ 15 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,08	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 271 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Каша гречневая рассычатая 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. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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
№ 377 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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
№ 377 Сбор. рещ. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	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
	Итого:	500	20,19	19,00	87,90	610,98	0,41	3,84	87,26	3,93	205,12	442,09	191,79	8,42

		3 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр. 141, 2012 Дель +		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,2	34	23	13	0,3		
Российские продукты питания табл 5 стр. 141, 2012 Дель +		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,2	34	23	13	0,3		
№ 230 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 316 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	10,95	2,80	1,40	0,26	0,26		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 144, 2012 Дель +		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	19,500	4,200	0,330		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012 Дель +		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
		4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр. 141, 2012 Дель +		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	
№ 45 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
№ 229 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
№ 312 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
№ 343 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 144, 2012 Дель +		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	19,500	4,200	0,330		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012 Дель +		Итого:	565	14,63	16,60	68,65	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,62	272,29	91,02	3,41
		5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр. 141, 2012 Дель +		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	
№ 62 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
№ 271 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
№ 199 Сбор. реч. На прочное для обуч. Во всех образц. учебн. Дель 2017.		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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 144, 2012 Дель +		185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0,00	11,25	2,95	1,70	0,29		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012 Дель +		Итого:	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012 Дель +		Итого:	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	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
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб. 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)													
Сыр порционнo	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Пельмени мясные створные с мясом свиночным	170/5	14,04	15,868	40,622	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,66	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мр, мг	Фн, мг
2-ая неделя													
1 ДЕНЬ													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб. 9 стр. 134, 2012 Делю+	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
№253 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Птица запеченная	90	10,690	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	48,690	171,522	22,428	1,980
№203 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,86
№376 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012 Делю+	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, таб. 6, стр. 144, 2012 Делю+	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	583	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	99,10	267,49	54,55	6,54
2 ДЕНЬ													
№3 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
№153,241 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№376 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,00	0,00	11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012 Делю+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, таб. 6, стр. 144, 2012 Делю+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	500	20,13	20,72	81,73	605,42	0,22	18,92	90,50	249,19	336,24	65,99	4,53
3 ДЕНЬ													
№52 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
№294 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	188,00	0,18	0,81	12,42	51,64	68,30	19,98	3,24
№313 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	38,18	88,10	27,75	1,02
№376 Сбор.рек. На произв. для обуч. Во всех образц.уровн.Делю-2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	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	0,395
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
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	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. реч. На протяжении для дней * Дели *	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	29,620	0,276	29,620	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 293 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,31	0,13	20,95	87,30	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
	Итого:	573	15,11	15,13	69,75	487,99	0,18	66,73	41,62	1,73	88,94	162,22	46,32	2,59
5 день														
№ 71 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№ 280/331 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/60	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. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	6,72	36,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все 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	56,75	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
	Итого:	565	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	36,31	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96
6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + № 330/331/392 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 376 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,393	38,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	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 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
	Итого:	520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
ВСЕГО за 12 дней:		6626	223,90	228,24	959,90	6894,05	3,68	200,41	648,16	110,94	1466,98	3382,98	1050,73	68,64
В среднем на 1 учащегося в день:		552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	9,25	122,25	281,91	87,56	5,72