



*И.Ш.Ибрагимовичев*

Сотласовиди  
МБОУ "С.Ш.Ибрагимовичев"  
Протокол заседания Общественного образовательного учреждения

Работано и утведжено  
Директор ООО "АБК-Траймент"  
*[Signature]*  
Р.Р.Рахметуллин



### 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**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода г	Калорийно ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>1 день</b>															
№ 71 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. во векс образц.уржж-длин 2017	Огурцы 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 прод.-ню для обрч. Во векс образц.уржж-длин 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 прод.-ню для обрч. Во векс образц.уржж-длин 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,92	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во векс образц.уржж-длин 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	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Длин +	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 Длин +	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	
<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>64,76</b>	<b>3,89</b>	
<b>2 день</b>															
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. во векс образц.уржж-длин -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 прод.-ню для обрч. Во векс образц.уржж-длин -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. рещ. На прод.-ню для обрч. Во векс образц.уржж-длин 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. рещ. На прод.-ню для обрч. Во векс образц.уржж-длин 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Длин +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,50	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 Длин +	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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,19</b>	<b>19,80</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>	

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	3 день																			
№ 293 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017, 366/2016	Пшеница и ячмень свежий (затягивный)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60												
№ 294 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	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							
№ 376 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/6	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03												
№ 376 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 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						
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:	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 прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	4 день																			
№ 229 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-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 прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85						
№ 293 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-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 +	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						
№ 376 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 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						
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:	585	14,63	16,60	68,65	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41						
№ 62 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	5 день																			
№ 271 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-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						
№ 139 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-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 прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	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	4,89						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03												
№ 293 Сбор.рец. На прод-ню для общ-ва всех образ-узреж-Дели 2017	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	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 81,38 599,17 0,65 2,05 20,00 12,26 141,99 446,52 126,16 0,90

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дени +	6 День													
№ 15 Сбор. рец. На про-цию для обрч. Во всех образ.учреж-Дени 2017 №390,391,392 Сбор.рец. На про-цию для обрч. Во всех образ.учреж-Дени 2017	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
	Сыр порционнно	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 отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор.рец. На про-цию для обрч. Во всех образ.учреж-Дени 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дени +	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	19,68	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	Углевода в 1 г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															2-ая неделя
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012 Дели +	1 День	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
			Кедров. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	90	10,890	15,984	0,000	202	0,072	2,430	98,48	1,908	48,690	171,522	22,428
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	1 День	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,10	2,85	31,98	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
			№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	1 День	Чай с сахаром с яблоком	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
			№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	1 День	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:	583	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	3,43	99,10	287,49	54,55
2 День															
№ 43 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	2 День	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
			№ 43 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	2 День	Чай с мармеладом	189/15	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 +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	2 День	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:	500	20,13	20,72	81,73	605,42	0,22	18,92	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99
3 День															
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	3 День	Салат из свеклы отварной	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
			№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	3 День	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. рец. На прод.-но для обр., Во всех образц. уржеж. Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40

Хлеб пшеничный	36	2,060	0,280	17,220	02	0,039	0	0	0,305	7,000	22,760	4,900	0,386
Хлеб ржаной	26	1,060	0,300	0,900	50	0,043	0	0	0,360	7,290	37,600	11,790	0,975
<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</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>													
Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
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
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>													
Гамбургеры свиные 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
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
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
Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
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
Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,260	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>													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,647	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,025	0,03	0	0,275	5,000	16,250	3,600	0,275
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
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>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>

В настоящем документе прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 6 (шесть) листа.

Директор МБОУ «Протополовская СОШ Бунинского муниципального района РТ» Шигабутдинов /Н.Г. Шигабутдинов/

