



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

A.P. Akhmedov



Разработано и утверждено

Директор ООО "АДК-Таймек"

P.P. Ryzhatullina

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	клетчатка	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин С	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
4-я неделя														
1 день														
1g 59 Сбор.Дед. На прод-ию АА "АУ" № сек образов.учреж Дел и 201Н	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
1g 271 Сбор.ред. на прод-ию АА "АУ" № сек образов.учреж Дели 2037	Хотлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учрещ-Дел в 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	38,6b	8,62	0,86
3o всег образ.уч ред-Делу 30a7	Комлот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,4И	17,46	0,70
	Печенье	50	3,30	4,70	3,8b	21,50	0,07	0,0U	0,00	1,8b	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6. сэр 144, 2012 Дели +	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:		575	19,59	20,46	57,90	616,31	0,38	8,56	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табя 9 стр 386, 20Е2 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (напдарчн)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.щ рее-Дел и -7017	Сыр порционнo	10	2,63	2,66	0,00	34,53	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
бе 260 Сбод.рец. на прод-ию щ* обуч. во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.уч ред-Дел я 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.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Най с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,4EJ	0,34
продуктов питания табл 6 стр 134, у0Т2 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого:		590	20,16	20,71	80,68	601,08	0,33	41,82	41,00	3,59	201,05	460,65	154,95	8,57
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-де**	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
Во всег образ.уч рещ-Дел и 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с горчицей соусом	30/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учрещ-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,5b	62,45	16,34	0,54
всег образ.учреж-Дели 2017	Най с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	4,0	0,26
продуктов питания табл 6 стр 334, 2032	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	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:		565	19,30	18,22	80,95	586,98	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24
Итого:		575	19,59	18,22	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

№		день													
№ пз Соор.реп. 1ча прод-ию для збуч. Во всех образ.учреж-Дели - 'Оју		Залат из белогочанной капусты	60	0,79	3,9b	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,0Э	14,98	16,9В	9,05	0,28
Во всех образ.учреж-Дели 2017		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,45	5,62	7,80	103,00	0,0Н	3,7d	5,&	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
0°. 312 (бор.реп. На п Люд-ято для обу. Во все образ.учреж-Дети -2017		Пюре картофельное с васпом спивочныы	1Гз0/5	3,10	8,43	20,51	f70,25	0,14	i8,16	20,00	0,2Э	38,18	В8,10	27,75	1,02
8* 34з сор.як н* прод-из дле °^у" Во всех образ.учре+к ители 2017		Компот из свежих яблок (78 СЈ	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,В0	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
продуктов питания табл б стр 134 , 2012;			20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		яеб рнаной	20	1,32	0,24	7,32	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	3,80	60,00	i,40	0,78
		Итого.	555	16,04	16,56	63,86	456,В3	0,27	33,0d	25,82	8,37	116,2d	314,6d	102,67	4,10
		5 деть													
№. 62 Сбор.реп. на прод-в*э для обтч. Зе всех образ.учреит—Дели —2017		Сапат пз иорюви с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
и.° 27а сор.реп. на прод-вие для обуи. Во всех обрдя.щреж-Деда 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,7b	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
по iвs Сбор.реп. На прод-ию для обуч.		Гороковое пюре с паспом стивочным	50/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,0D	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Чаа с Јуариспадои	186/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	4,70	0,29
п9оду тов пчтонпя табл б стр 134 , 1012			20	1,520	0,160	9,840	41	0,022	0	0	0,PT	4,000	43,000	P,800	0,230
продуктов пиуаниив.табл б, стр 144, 2032 Дели +		Хлеб рханой	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
		Итого:	S45	19,47	'39,27	83,01	57S,67	O,64	2,05	20,00	12,15	5з9,99	440,02	124,76	8,79
ов титание табл 9 сэр Ј84, 2032 дели +		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	400	0,40	0,40	9,80	37,00	0,03	40,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ iS сор.реп. На прод-ию для обуч во всем образ.учреж-Дпвп 2017		Сыр порционю	10	2,03	2,63	0,00	34,36	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК		Жаркое по - домашнему с суриной ггудкон	50/150	14,Ј3	17,200	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
Ив з ? Сбор.реп. На прод-п+о дль обуч. Во всех образПирса-Дети 2017		Чай с сахаром, с лиионом	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Дели +		феб пшеничвый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	034	0,00	0,00	0,44	В,00	26,00	5,60	034
		Итого:	ss0	19,93	20,6Б	79,62	613,33	0,19	2Г,89	50,30	4,57	195,75	292,80	65,82	7,22

Хд рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Уг, мг	К, мг	Са, мг	Мг	
2-я неделя															
4 день															
Ким.со продук Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	9,80	46,00	0,03	40,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Ч.293 Сбор.дод. На урод-ик'для об ч. Во всех образ.учре+и-Дели zozz	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	86,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,05	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деяи zoze	Чай с сахаром,с яблоком	480/10/30	0,110	0,050	12,690	45	0,00Э	1,030		0,020	12,700	Э,800	2,Э00	0,500	
продуктов питания табл 6 стд zс4, 20:ю		35	2,660	0,280	17,220	82	0,0Э9	0	0	0,38S	7,00fi	22,750	4,900	0,385	
Хям.состав и «калорийность доссийса+та продуктов иитаяия,табл 6, стд 344. zozz	Хлеб ржаной	20	1,Э20	0,240	7,920	40	0,0Э4	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	59В	20,20	19,79	79,69	602,00	0,2Э	53,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,68	6,70	
2 день															
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во есеи обратщреж-Дели 2017	Бутедбдод с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,84	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,В5	0,56	
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	32,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68	
ТТК промышленного выпуска им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стд t44, zo>z	чай"Виаинный"сятави Печенье	185/10/5 30	0,24 2,22	0,09 2,82	12,42 1,71	54,20 12,90	0,00 0,04	50,03 0,00	0,00 0,00	0,18 1,11	13,9ti 7,80	3,65 25,20	2,25 9,00	0,41 0,42	
	Хлеб джаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	8,400	0,780	
	Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,1d	255,89	349,14	72,74	3,85	
3 день															
№ 52 Сбор.рем. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели -	Салвт из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,86	55,68	0,01	3,89	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,7ia	
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во есех образ.учрем-Деяи -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	18,88	3,24	
№ 312 Сбор.рец. Па прод-*то для абу. Во сех образ.учрети-Дели -2017	Пюре триофельиоесвасловслиеочных	150/5	Э,1Э	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	Э8,18	88,10	27,75	1,02	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию дпв обои. Во всем образ.учре+и-Делв 2037	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
продуктов питания табл 6 сэр тз4 , zo:у Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,0ЭР	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,Э00	9,900	50	0,0tЭ	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975	
	Этого:	565	20,20	20,70	81,11	505,68	0,45	22,99	32,42	64,06	536,Э0	244,82	78,20	6,67	

17 день

продуктов питания табл 9 стд Твс ,	Zvzz Флоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
• я•••• я• •°г°••°•) х я••• еяи 2037	Тефтели мясные в сметанно-тоиатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,98	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Ng 203 Сбод.ген. На ПДОд-ИЮ ШЯ ЛбЧ. всех образ.уйреж-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	36,07	8,62	0,86
ттк	Напиток из свежих фяукгов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	705	7,1b	0,88
продуктов питания табд 6 «тн 134 , ZOJ2		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	4 3,000	2,800	0,220
	Итого:	578	15,04	15,t7	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	8в,31	15S,32	45,72	2,70
	Сдень													
Пз 45 Сбор.рец. На прод-ию для рбуч. Во всех образ.учреш-Дел-и 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
не 265 Сбор.рец. На прод-ию для рбуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2037	Плов из ювядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	1В,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для «.....» Во всех образ.учдеж-Дели 2037	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,Гэ00
продуктов питания табл 6 ыр 134, 2032 еяи +	Хлеб пшеничий	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,273	5,000	16,250	3,500	0,275
продуктов питания,табл 6. бтр 344 , 201Z ДМ.,	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,200	5,800	30,000	3,400	0,780
	Иного:	505	20,15	20,6d	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	36,62	310,05	78,77	5,23
	бденз													
российсих продуктов питания табл 9 стр 384, 201Z Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблогм)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234,330 Сбор.рен. На прод-ию для абу. Оо всем образ.учдеж-Дели 2017	Б,,очірыбныеесмеіаиношоуое	80/20	8,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,078	32,804	120,770	19,248	1,066
в 303 Сбор.рец. На прод-ию для «.....» Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гечневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
Че 376 Сбор.рец. На првд-ию дле рбуч. Во всеу образ учреш-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
продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 ДН, +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	кfioro:	380	16,15	JS,89	67,03	446,57	0,23	10,57	10,92	4,90	74,30	273,59	t11,38	6,76
	ВСЕГОза12дней:	6711	222,34	224,49	91g,01	6G24,62	3,49	278,88	5Z8,52	125,19	1555,25	3715,86	1082,29	72,18
	Всреднемиа1учащегосявдень:	559	18,53	18,71	76,50	552,05	0,29	23,32	44,04	10,43	128,60	309,66	90,t9	6,02