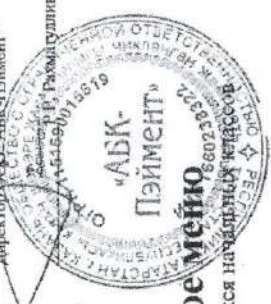




Составлено  
Руководителем общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АК-Пэймент»  
Ибрагимов И. Рамадуллин



## 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, ккал	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 150 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	80	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Котлета 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
№ 263 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 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	38,57	8,62	0,86
№ 349 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,50	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 350 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,95	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим.состав 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	13,06	67,50	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,38</b>	<b>3,55</b>	<b>22,74</b>	<b>6,29</b>	<b>98,80</b>	<b>302,92</b>	<b>96,54</b>	<b>6,36</b>
<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 136, 2012	Дели 1	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 260 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (япельсиан)	50/50	10,45	10,71	9,83	144,26	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,59	5,47	27,76	193,80	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 456 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 2016	Булочка "Васнушка"	50	2,89	3,06	14,28	103,9	0,07	0	3	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
№ 377 Сбор.рещ. На прог.не для обуч. Во всех образов.учрежд.Дели 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.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012	Дели 1	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,06	67,50	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>20,18</b>	<b>20,00</b>	<b>87,94</b>	<b>616,06</b>	<b>0,43</b>	<b>63,75</b>	<b>23,00</b>	<b>5,31</b>	<b>119,40</b>	<b>497,10</b>	<b>214,30</b>	<b>10,91</b>

<b>3 ДЕНЬ</b>														
№ 52 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 293 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	60	0,84	3,81	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,64	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
№ 304 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 371 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
Чай с сахаром	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хлеб пшеничный														
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	
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,50</b>	<b>18,82</b>	<b>80,55</b>	<b>596,38</b>	<b>0,20</b>	<b>7,06</b>	<b>84,92</b>	<b>4,15</b>	<b>92,14</b>	<b>294,64</b>	<b>67,09</b>	<b>4,24</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>														
№ 43 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Салат из белокочанной капусты	50/50	9,15	5,82	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 229 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	
№ 312 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,06	14,18	4,40	5,14	0,95	
№ 342 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Пюре картофельное с маслом сливочным														
Компот из свежих яблок (75 С)														
Хлеб пшеничный														
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	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,04</b>	<b>16,56</b>	<b>63,86</b>	<b>456,83</b>	<b>0,27</b>	<b>33,06</b>	<b>25,82</b>	<b>8,37</b>	<b>116,21</b>	<b>314,67</b>	<b>102,67</b>	<b>4,10</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>														
№ 62 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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	
Салат из моркови с сахаром	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	
№ 271 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	84,11	212,33	61,70	4,69	
№ 199 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
№ 376 Сборщик. На проезд для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Чай с мармеладом														
Хлеб пшеничный	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,47</b>	<b>19,27</b>	<b>83,01</b>	<b>575,67</b>	<b>0,64</b>	<b>2,05</b>	<b>20,00</b>	<b>12,15</b>	<b>139,99</b>	<b>440,02</b>	<b>124,76</b>	<b>8,79</b>	

6 день														
№ 234 Сбор. расч. На продажно для обуч. Во всех образов. Учрежд. Дзель. 2017	Котлеты из мяса кур	90	7,85	8,060	18,526	198	0,180	0,810	12,420	61,47	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 171 Сбор. расч. На продажно для обуч. Во всех образов. Учрежд. Дзель. 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,59	5,47	27,76	193,80	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
стр. 156 сборнике нац. блоку и культурных учреждений г. Казань. 1997 год	Слойка сладкая	50	3,18	2,36	23,55	104,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
№ 379 Сбор. расч. На продажно для обуч. Во всех образов. Учрежд. Дзель. 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,88	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Кем. состав и calorimetric. российских предприятий питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дзель *	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>20,11</b>	<b>18,81</b>	<b>83,73</b>	<b>596,10</b>	<b>0,54</b>	<b>2,11</b>	<b>65,42</b>	<b>62,89</b>	<b>219,41</b>	<b>435,15</b>	<b>198,40</b>	<b>9,56</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															2-ая неделя
<b>2-ая неделя</b>															
<b>1 День</b>															
№293 Сбор.рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,46	1,908	49,690	171,522	22,428	1,980	
№ 203 Сбор рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,66	
№ 376 Сбор рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дели +		40	3,040	0,320	19,660	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6, стр.144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Хлеб ржаной	603	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56	
<b>Итого:</b>															
<b>2 День</b>															
№ 45 Сбор рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
№ 265 Сбор.рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.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	26	1,900	0,200	12,300	59	0,028	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>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,53</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>58,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>	
<b>3 День</b>															
№ 52 Сбор.рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,61	4,86	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
№ 294 Сбор.рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-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	19,98	3,24	
№ 312 Сбор рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	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 рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,85	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	0,385	
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	0,360	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>595,68</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>	

