



[Handwritten signature]

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-Пэймент"

[Handwritten signature]
Р.Р. Разжатупов



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

АТРП	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
	1 день													
59 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	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
271 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. всех образ.учреж.-Дети. 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
209 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. 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
349 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. всех образ.учреж.-Дети. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
м.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	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:		565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
2 день														
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр.186, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
8 15 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Сыр порционный	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
в 280 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. о всех образ.учреж.-Дети. 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	
в 171 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. о 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
в 377 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. о всех образ.учреж.-Дети. 2012	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	2,83	0,01	14,05	0,01	4,40	2,40	0,34	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012	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	81,23	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	486,65	186,95	8,77
3 день														
№ 52 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2012	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
№ 293 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Трида запеченная с томатным соусом	90/20	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. рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0	10,95	2,80	1,40	0,26	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр.144, 2012	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:		665	19,60	18,82	80,56	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

4 День	Салат из белокочанной капусты	50	0,79	1,96	3,32	36,24	0,01	10,22	0,00	5,02	14,36	15,38	9,05	0,22
5 День	Пюре картофельное с маслом сливочным	50/50	9,15	5,52	7,30	125,00	0,05	3,73	5,22	2,52	39,07	122,19	42,53	0,35
6 День	Компот из сахаров яблок (75 С)	150/5	3,10	2,43	20,51	170,25	0,14	12,15	20,00	0,22	32,12	22,10	27,75	1,02
7 День	Углей пшеничный	200	0,16	0,15	13,51	52,74	0,01	0,30	0,00	0,02	14,12	4,20	5,14	0,95
8 День	Углей ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,50	0,02	0,00	0,00	0,22	5,30	30,00	9,40	0,72
Итого:		555	16,04	16,56	63,26	456,23	0,27	33,05	25,22	8,37	116,21	314,57	102,57	4,10

5 День	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,52	49,02	0,03	2,02	0,00	2,04	15,45	31,55	21,63	0,40
6 День	Компот из яблок	90	10,18	11,75	15,77	123,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,32	150,02	27,54	2,41
7 День	Чай с сахаром	150/5	4,51	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	202,25	140,52	4,59
8 День	Углей пшеничный	190/10	0,09	0,02	11,91	42,15		0,03	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
9 День	Углей ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,024	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		545	18,46	19,15	79,81	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,79

6 День	Пирог и ягоды ежевики (яблоки)	100	0,40	0,40	9,20	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
7 День	Сыр порционный	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
8 День	Хлеб пшеничный	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
9 День	Хлеб ржаной	200	3,17	2,88	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	122,78	90,00	14,00	0,13
Итого:		530	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	6,80

		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		2-я неделя													
		1 День													
№ 33 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во з образ. учр-ев-Дети 2017		Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,622	22,428	1,980
№ 203 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. воз образ. учр-ев-Дети 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	0,86
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. воз образ. учр-ев-Дети 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. воз образ. учр-ев-Дети 2017		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	2,000	26,000	5,600	0,440
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. воз образ. учр-ев-Дети 2017		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,200	30,000	9,400	0,780
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. воз образ. учр-ев-Дети 2017		Итого:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	289,49	48,35	4,56
		2 День													
№ 3 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во з образ. учр-ев-Дети 2017		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№ 343,241 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во воз образ. учр-ев-Дети 2017		Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 343,241 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во воз образ. учр-ев-Дети 2017		Чай "Витаминный" с ягодами	189/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
№ 343,241 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во воз образ. учр-ев-Дети 2017		Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
№ 343,241 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во воз образ. учр-ев-Дети 2017		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
№ 343,241 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во воз образ. учр-ев-Дети 2017		Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85
		3 День													
№ 57 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. Во воз образ. учр-ев-Дети 017		Салат из свежely 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-реш. На прод.-мо для обр-ч. о воз образ. учр-ев-Дети -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-реш. На прод.-мо для обр-ч. о воз образ. учр-ев-Дети -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-реш. На прод.-мо для обр-ч. о воз образ. учр-ев-Дети 2017		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. о воз образ. учр-ев-Дети 2017		Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. о воз образ. учр-ев-Дети 2017		Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
№ 376 Сбор-реш. На прод.-мо для обр-ч. о воз образ. учр-ев-Дети 2017		Итого:	666	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 гм +	279,331 Сбор. рещ. На прод.-ню для тания детей в дошш образоваэт учрежд-ии 2017	203 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч-е всег образ-у-рещ-Делш 2017	Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гм +	Итого:	573	15,04	15,17	68,38	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90
4 День	Плоды и яблody свежше (апельсшн)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
	Тертелш мясочше в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	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	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86			
	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88			
	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	15,04	15,17	68,38	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90			

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 гм +	234,330 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч-е всег образ-у-рещ-Делш 2017	116 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч-е всег образ-у-рещ-Делш 2017	Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 гм +	Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
5 День	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			
	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			
	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	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275			
	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:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23			

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 гм +	234,330 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч-е всег образ-у-рещ-Делш 2017	116 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч-е всег образ-у-рещ-Делш 2017	Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 гм +	Итого:	680	19,70	18,93	79,62	663,12	0,38	33,87	35,32	11,38	230,00	394,77	99,28	6,02
6 День	Плоды и яблody свежше (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066			
	Картофель запеченный дольками	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500			
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780			
	Итого:	680	19,70	18,93	79,62	663,12	0,38	33,87	35,32	11,38	230,00	394,77	99,28	6,02			
	ВСЕГО за 12 дней:	6586	223,59	227,16	928,00	6686,12	3,31	335,66	572,92	131,25	1732,76	3910,41	1153,51	69,28			
	В среднем на 1 учащегося в день:	649	18,63	18,93	77,33	657,18	0,28	27,97	47,74	10,94	144,40	325,87	96,13	5,77			