



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АЕГ-Примент"
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, л	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в 1 л, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
№ 59 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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
№ 71 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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
№ 203 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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
№ 203 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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
№ 203 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 2017	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
№ 203 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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:		575	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-й день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 186, 2012 Делим +	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	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. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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
№ 260 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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 прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 2017	Чай с сахаром, с лимонком	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. 134, 2012 Делим +	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	184,95	8,57
3-й день														
№ 52 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 2017	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 прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 2017	Куриные бедра запеченные 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	1,55
№ 304 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 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	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 370 Сбор. рещ. На прок.но для общ. во-скс образ. Учреж. Делим 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		0	10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Делим +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,940	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		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	19,50	18,22	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

		4 день															
№ 229 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Салат из белокочанной капусты	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		
№ 312 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
№ 312 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-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		
№ 312 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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.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		
Хим.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	0,79		
		Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10		
		5 день	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		
№ 62 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		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 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Котлеты говяжьи	150/5	5,62	5,04	34,39	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69		
№ 199 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29		
№ 376 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Чай с мармеладом	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.134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания; табл.6, стр.144, 2012		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:	545	19,47	19,27	83,01	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,79		
		6 день	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.184, 2012		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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		
№ 15 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Сыр порционно	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172		
ТРК		Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	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 реч. На прод.мо для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели-2017		Чай с сахаром, с лимонном	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012		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:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22		

Наименование блюда	Выход, г	Ветли, г	Жиры, г	Вл, г	Сы, крап	Вл, мг	С, мг	Мг	Е, мг									
2-ая неделя																		
1 День																		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 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					
№293 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980					
Птица запеченная																		
№203 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным																		
№ 376 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	180/10/10	0,110	0,050	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500					
Чай с сахаром, с яблоком																		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 134, 2012 Дели +	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385					
Хлеб пшеничный																		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 5, стр. 144, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780					
Хлеб ржаной																		
Итого:	598	20,20	19,79	79,59	602,00	0,23	13,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,65	6,70					
2 День																		
№3 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	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					
Бутерброд с маслом сливочным и сыром																		
№143,241 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	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					
Овощи тушеные с мясом																		
ПТК	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41					
Промышленного выпуска	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					
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 5, стр. 144, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780					
Хлеб ржаной																		
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																		
№52 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79					
Салат из свеклы отварной																		
№254 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. 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	3,24					
Котлеты из мяса кур																		
№312 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. Дели 2017	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					
Пюре картофельное с маслом сливочным																		
№ 376 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всех обрад. упр-ж. 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																		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385					
Хлеб пшеничный																		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975					
Хлеб ржаной																		
Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,57					

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012		4 День													
Дели + №25, 313 Сбор. рещ. На продажу для питания детей в яслях образоват. учрежд. Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
№ 203 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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	
№ 203 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. 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	38,07	8,62	0,86	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,38	
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	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70	

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +		5 День													
№ 45 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. 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 продажу для ебгч. Во всех образ. 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 продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,790	
	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +		6 День													
№ 234, 330 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 203 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Емочки 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	
№ 203 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая 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	
№ 376 Сбор. рещ. На продажу для ебгч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Дели +		580	16,15	15,89	67,03	446,57	0,23	10,57	10,92	4,90	74,30	273,59	111,38	6,76	
	Итого:	6711	222,34	224,49	918,01	6624,62	3,49	279,88	528,52	125,19	1555,25	3715,86	1082,29	72,18	
	В среднем на 1 учащегося в день:	559	18,53	18,71	76,50	552,05	0,29	23,32	44,04	10,43	129,60	309,66	90,19	6,02	