



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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-ТэЙмент"
Р.Р. Рахматуллина

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1 День													
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 203 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
ТТК	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№349 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 5, стр. 144, 2012 Дети +	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 194, 2012 Дети +	2 День	Грибы и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 175/219 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 176 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	66,66	4,96
	3 День													
№ 15 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети -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
№ 260 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор, рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

4 День		5 День														
На 51 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Салат из свеклы отварной с маслом растительным		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
ТМ		Котлета из мяса птицы		90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Пюре картофельное с маслом сливочным		150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Чай с сахаром, с яблоком		180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:		553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
		6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		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
№ 15 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Сыр пармизано		15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 300,391,392 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,86	1,26
№ 379 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)		200	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:		525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
		6 День														
№ 47 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Салат из квашеной капусты		60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,88	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2015		Биточки рыбные		90	13,17	10,70	15,79	183,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2015		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели-2017		Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:		533	19,91	20,58	80,47	588,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
		Итого за 6 дней 1 неделя:		3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

2-ая неделя

1 день		2 день		3 день										
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 176 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	Делм + Продцы 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
№ 265 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
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	0,78
	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
№ 279 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	108,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всек образ-учрем-Делм 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58

		4 День															
ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04			
№ 203 Сбор-реп. На прод-но для обу- Во всех образ-учреж-Днем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33			
№ 382 Сбор-реп. На прод-но для обу- Во всех образ-учреж-Днем 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,08	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45			
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днем +	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			
	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15			
		5 День															
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Днем +	Фрукты 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			
№ 143, 241 Сбор-реп. На прод-но для обу- Во всех образ-учреж-Днем 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23			
№349 Сбор-реп. На прод-но для обу- Во всех образ-учреж-Днем 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67			
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днем +	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			
	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42			
		6 День															
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зелеными горошками к/с	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56			
ТТК	Котлеты "Алпегтыче"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83			
№ 171 Сбор-реп. На прод-но для обу- Во всех образ-учреж-Днем 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78			
№ 377 Сбор-реп. На прод-но для обу- Во всех образ-учреж-Днем 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,86	2,16	0,33			
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днем +	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			
	Итого:	533,00	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83			
	Итого за 6 дней 2 недели:	3187,00	106,06	106,17	443,60	3208,64	1,53	131,17	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36			
	ВСЕГО за 12 дней:	6363,00	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	648,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80			
	В среднем на 1 учащегося в день:	630,25	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40			