



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТТК	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
№ 203 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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
ТТК	Зеленый горошек «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
№349 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 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.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:	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

2 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 175,219 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 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
№ 376 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 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 Дели +	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	68,66	4,96

3 День														
№ 15 Сбор.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели -2017	Сыр порционнно	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.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели -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.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 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.реч. На произ-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 134, 2012 Дели +	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													
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
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
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
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
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
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

5 день													
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
Сыр порционнно	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
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	34,66	1,26
Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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
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													
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
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
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
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	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:	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

2-ая неделя														
1 День														
ТТК	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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 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 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:	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
2 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	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели -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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 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 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	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
3 День														
№ 229 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели -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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели -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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 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 Дели +	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.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 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.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 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.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 зеленым горошком и/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 "Аппетитные"	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.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 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.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-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 134, 2012 Дели +	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	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
	В среднем на 1 учащегося в день:	530,25	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40