



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ФХО «АБК-Пэймент»  
Р.Р. Рахматуллин



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	цена	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 день</b>															
ТТК	Сосиски отварные	100	201,12	10,80	13,84	0,36		0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	189,30	5,70	4,30	31,99		0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	92,80	0,66	0,09	22,03		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	59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	50,91	0,64	3,01	5,11		0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>542,62</b>	<b>19,14</b>	<b>18,59</b>	<b>66,26</b>		<b>0,21</b>	<b>1,66</b>	<b>66,26</b>	<b>4,27</b>	<b>131,10</b>	<b>192,19</b>	<b>58,90</b>	<b>3,96</b>

25%

<b>2 день</b>															
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	330,90	13,65	15,29	32,32		0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	40,00	0,07	0,02	10,01		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	30	59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	47,00	0,40	0,40	9,80		0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>430,30</b>	<b>15,70</b>	<b>15,67</b>	<b>54,21</b>		<b>0,16</b>	<b>0,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,25</b>	<b>334,25</b>	<b>300,29</b>	<b>57,26</b>	<b>2,45</b>

20%

<b>3 день</b>															
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	221,00	10,39	14,79	10,30		0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	214,00	3,77	2,29	39,72		0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	41,32	0,11	0,02	10,15		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 + / № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Хлеб ржаной/Сыр порционно	60	133,33	5,93	3,26	19,80		0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>609,65</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>		<b>0,32</b>	<b>2,95</b>	<b>0,00</b>	<b>3,72</b>	<b>113,55</b>	<b>440,46</b>	<b>188,21</b>	<b>10,05</b>

25%

<b>4 день</b>															
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	198,00	10,20	12,93	13,79		0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	153	150,45	3,08	6,25	20,47		0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	200	44,70	0,11	0,06	10,98		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	30		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40		106,66	4,74	2,61	15,84		0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	60		28,80	1,08	0,06	5,88		0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>		<b>570,31</b>	<b>20,41</b>	<b>22,09</b>	<b>75,84</b>		<b>0,33</b>	<b>20,13</b>	<b>54,26</b>	<b>3,63</b>	<b>145,43</b>	<b>255,68</b>	<b>71,77</b>	<b>4,64</b>

25%

**5 день**

№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		124	7,284	11,940	8,360		0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		176,10	5,10	3,62	31,96		0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		103,50	0,34	0,17	21,46		0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный / Сыр порционно	60		157,25	7,37	4,35	22,14		0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>		<b>560,84</b>	<b>20,09</b>	<b>20,08</b>	<b>83,92</b>		<b>0,18</b>	<b>3,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,85</b>	<b>58,31</b>	<b>154,57</b>	<b>38,22</b>	<b>2,87</b>

25%

**6 день**

№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,60	5,17		0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90		193,30	13,17	10,70	15,79		0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		223,35	3,63	6,50	37,58		0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15		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		59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>565,69</b>	<b>19,94</b>	<b>20,18</b>	<b>80,57</b>		<b>0,19</b>	<b>16,64</b>	<b>58,26</b>	<b>9,95</b>	<b>125,78</b>	<b>235,50</b>	<b>72,51</b>	<b>3,66</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3261</b>		<b>3279,414</b>	<b>115,49</b>	<b>116,97</b>	<b>440,77</b>		<b>1,4007</b>	<b>45,737</b>	<b>285,7</b>	<b>25,661</b>	<b>908,4118</b>	<b>1578,6921</b>	<b>486,8718</b>	<b>27,636</b>

25%

**2-ая неделя****1 день**

ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	245		386,40	16,02	18,13	42,98		0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	200		54,20	0,24	0,09	12,43		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		58,75	1,90	0,20	12,30		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		59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>558,75</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>		<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>67,52</b>	<b>2,72</b>	<b>371,89</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>

25%

**2 день**

№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	200		408,42	15,95	19,55	39,75		0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
---	-----------------------------------	-----	--	--------	-------	-------	-------	--	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,02	10,01		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		58,75	1,90	0,20	12,30		0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80		0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	7,92		0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>		<b>593,77</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>		<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>127,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>

25%

**3 день**

№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100		105,00	9,05	6,09	3,80		0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	153		150,45	3,08	6,25	20,47		0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200		74,60	0,16	0,16	17,90		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		82,25	2,66	0,28	17,22		0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	60		55,68	0,84	3,61	4,96		0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>		<b>412,30</b>	<b>14,95</b>	<b>12,78</b>	<b>59,39</b>		<b>0,24</b>	<b>22,79</b>	<b>13,82</b>	<b>3,19</b>	<b>127,41</b>	<b>276,54</b>	<b>86,32</b>	<b>3,17</b>

20%

**4 день**

ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40		118,01	3,17	5,19	9,85		0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		221,94	6,64	7,60	31,78		0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200		78,60	4,08	3,54	7,60		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		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>		<b>489,05</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>		<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>226,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

**5 день**

№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	200		271,50	12,48	15,68	19,34		0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	0,66	0,09	22,03		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		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80		0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>		<b>434,80</b>	<b>15,42</b>	<b>16,01</b>	<b>56,13</b>		<b>0,17</b>	<b>19,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,51</b>	<b>127,33</b>	<b>191,57</b>	<b>61,35</b>	<b>3,22</b>

20%

**6 день**

№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,60	5,17		0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
--	------------------------------------	----	--	-------	------	------	------	--	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90		214,20	12,90	12,15	13,15		0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		233,80	3,79	4,47	39,76		0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15		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		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>608,14</b>	<b>20,14</b>	<b>19,48</b>	<b>82,99</b>		<b>0,38</b>	<b>16,11</b>	<b>6,21</b>	<b>39,74</b>	<b>124,63</b>	<b>363,87</b>	<b>182,71</b>	<b>8,64</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3189</b>		<b>3096,807</b>	<b>106,44</b>	<b>104,03</b>	<b>421,85</b>		<b>1,3466</b>	<b>121,6</b>	<b>192,57</b>	<b>58,115</b>	<b>1104,479</b>	<b>1691,0624</b>	<b>538,9041</b>	<b>27,341</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6450</b>		<b>6376,221</b>	<b>221,93</b>	<b>221</b>	<b>862,62</b>		<b>2,7473</b>	<b>167,34</b>	<b>478,27</b>	<b>83,776</b>	<b>2012,891</b>	<b>3269,7545</b>	<b>1025,776</b>	<b>54,977</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>538</b>		<b>531,35</b>	<b>18,49</b>	<b>18,42</b>	<b>71,89</b>		<b>0,23</b>	<b>13,95</b>	<b>39,86</b>	<b>6,98</b>	<b>167,74</b>	<b>272,48</b>	<b>85,48</b>	<b>4,58</b>

25%

20-25%