

Согласовано  
Руководителя образовательных учреждений

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. Эл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлетта Домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
№ 243 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,54</b>	<b>19,03</b>	<b>87,59</b>	<b>615,27</b>	<b>0,29</b>	<b>3,37</b>	<b>22,74</b>	<b>3,90</b>	<b>55,79</b>	<b>207,31</b>	<b>48,43</b>	<b>4,75</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 294 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,62	8,64	20,59	178,50	0,12	0,00	20,00	0,39	9,65	110,37	72,03	2,43
№ 377 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 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	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,20</b>	<b>20,72</b>	<b>80,70</b>	<b>612,48</b>	<b>0,31</b>	<b>3,84</b>	<b>87,26</b>	<b>3,87</b>	<b>189,57</b>	<b>343,61</b>	<b>123,30</b>	<b>6,13</b>
<b>3 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +														
ТК №350 Лп от 25.12.2019														
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Улпш из крупиных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 304 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	242,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>18,73</b>	<b>20,55</b>	<b>82,62</b>	<b>610,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>48,40</b>	<b>4,33</b>	<b>58,49</b>	<b>248,49</b>	<b>58,61</b>	<b>5,24</b>
<b>4 день</b>														
№ 46 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
№ 229 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.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
№ 342 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Комлот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	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 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>18,28</b>	<b>19,13</b>	<b>81,03</b>	<b>580,05</b>	<b>0,30</b>	<b>39,66</b>	<b>25,82</b>	<b>18,84</b>	<b>136,71</b>	<b>333,53</b>	<b>111,02</b>	<b>4,91</b>
<b>5 день</b>														
№ 62 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 291 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами	50/150	14,170	14,87	33,200	256,32	0,200	29,65	10	3,100	41,900	162,680	59,040	11,530
№ 382 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,08</b>	<b>18,99</b>	<b>80,89</b>	<b>558,72</b>	<b>0,38</b>	<b>34,60</b>	<b>34,40</b>	<b>17,11</b>	<b>231,68</b>	<b>389,51</b>	<b>130,03</b>	<b>13,78</b>
<b>6 день</b>														
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
№ 15 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Сыр порционно	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
№ 223 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком стученным	130/20	14,20	17,060	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№ 376 Сбор.реч. На продажу для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,74</b>	<b>20,43</b>	<b>79,98</b>	<b>556,33</b>	<b>0,17</b>	<b>10,64</b>	<b>139,30</b>	<b>1,43</b>	<b>389,48</b>	<b>418,11</b>	<b>58,95</b>	<b>4,08</b>





