



Семидеңиз  
Татарстан Республикасының  
Хөкүмәтенең  
Сәүдә, үзгәрткән товарлар һәм  
хеҙмәтләндереш сәләһәтләре  
буйынса идарәһе  
Төбәк идарәһе  
Мәскәү йолы 10/10,  
Казан, Татарстан  
Республикасы

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



Рәхмәтуллин И. Утәжәлиев  
Директор ООО "АБК - Прайм"  
Р. Р. Рәхмәтуллин

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са. Л	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. Делим 2017	Салат из моркови с яблоками	80	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. Делим 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	189,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	18,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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
№ 849 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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
№ 15 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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 рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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:		<b>575</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,38</b>	<b>3,55</b>	<b>22,74</b>	<b>6,29</b>	<b>98,80</b>	<b>302,92</b>	<b>96,54</b>	<b>6,36</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са. Л	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. Делим 2017	Плоды и ягоды свежие (мангустарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 266 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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
№ 171 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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 рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. 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 рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. Делим 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 134 Сбор рец. На прочно для общ. во всех образов. учреждениях. Делим 2017	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:		<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>80,68</b>	<b>601,08</b>	<b>0,33</b>	<b>41,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,59</b>	<b>201,05</b>	<b>460,65</b>	<b>184,95</b>	<b>8,57</b>



<b>3 День</b>														
№ 67 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017. 366/2016	Винегрет овощной	60	0,94	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
№ 293 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017. 568/0916	Куриные бедра замоченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,80	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 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
№ 376 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	0,33	10,95	2,90	1,40	0,26
№ 342 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Указ состав и маркировка российских продовольственных товаров 6 стр 134, 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
Указ состав и маркировка российских продовольственных товаров 6 стр 144, 2012	Итого:	565	19,49	20,63	79,97	605,76	0,21	8,84	84,92	5,23	89,61	296,22	66,39	3,94
<b>4 День</b>														
№ 45 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 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
№ 228 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 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 рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 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 рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,50	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Указ состав и маркировка российских продовольственных товаров 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
Указ состав и маркировка российских продовольственных товаров 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:		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
<b>5 День</b>														
№ 62 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Салат из моркови с сахаром	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
№ 221 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Котлеты говяжьи	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
№ 1291 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Порridge пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор рдц. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-ухрещ-длени 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,00	0,00	0,220	11,25	2,95	1,70	0,29
Указ состав и маркировка российских продовольственных товаров 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
Указ состав и маркировка российских продовольственных товаров 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

Комплексная и малопродвижная продукция (продукты питания) табл. 9 стр. 124, 2012		6 День													
Дни 1															
№ 15 Общ. прод. на прогн. для общ. во всех обрах. учрежд. 2017	Сыр перламутро	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	
ТК	Жаренка по - домашнему с куринкой грудной	501/50	14,33	17,280	38,940	386	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172	
№ 377 Общ. прод. на прогн. для общ. во всех обрах. учрежд. 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/105	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
Комплексная и малопродвижная продукция (продукты питания) табл. 9 стр. 124, 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	
Дни 1	Итого:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	183,75	292,80	65,92	7,22	



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															1 День
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дневн. +	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	
		90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,960	
№ 293 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	Птица запеченная	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	
		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
№ 293 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
		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
№ 376 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	Чай с сахаром с яблочком	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дневн. +	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
		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
№ 3 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	2 День	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	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
		Овощи тушеные с мясом	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
№ 14, 241 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	Чай "Витаминный" с ягодами	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	
		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
Промышленного выпуска	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012 Дневн. +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975	
		Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
№ 57 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2012	3 День	Салат из свежей 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
		Котлеты из мяса кур	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
№ 244 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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	
		Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
№ 376 Сбор. рел. На произв. для общ. во всех образ. учреж. Дневн. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
		Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дневн. +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
		Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012 Дневн. +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975	
		Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
4 День		Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67

Микс состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 186, 2012 Дейт *	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 231 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	60/40	7,284	11,790	8,738	133,98	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,540
№ 203 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Мясоронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,82	0,86
Микс состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делт *	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>	<b>673</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>69,52</b>	<b>0,21</b>	<b>41,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,77</b>	<b>88,31</b>	<b>155,32</b>	<b>45,72</b>	<b>2,70</b>
<b>5 День</b>													
№ 45 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,88	9,05	0,28
№ 265 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,81	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Чай с сахаром с мялкойм	180/10/10	0,11	0,06	10,990	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Микс состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делт *	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Микс состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Делт *	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>56,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>
<b>6 День</b>													
Микс состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Делт *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,068
№ 303 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор рец. На пред-че для об-н. Во всех обра-з. учреж-дени-х. Делт 2012	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	0,034	0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Микс состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Делт *	Хлеб ржаной	30	1,980	0,380	11,880	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>16,15</b>	<b>15,89</b>	<b>67,03</b>	<b>0,23</b>	<b>10,57</b>	<b>10,92</b>	<b>4,90</b>	<b>74,30</b>	<b>273,59</b>	<b>111,38</b>	<b>6,76</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6711</b>	<b>222,34</b>	<b>228,91</b>	<b>917,43</b>	<b>3,50</b>	<b>281,67</b>	<b>528,52</b>	<b>126,27</b>	<b>1552,72</b>	<b>3717,44</b>	<b>1081,59</b>	<b>71,89</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>559</b>	<b>18,53</b>	<b>18,91</b>	<b>76,45</b>	<b>0,29</b>	<b>23,47</b>	<b>44,04</b>	<b>10,52</b>	<b>129,39</b>	<b>309,79</b>	<b>90,13</b>	<b>5,99</b>