



Согласно  
Уставу государственного учреждения

*Захметов Т.Р.*

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

*[Signature]*  
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**  
сезон (осенне-зимний)

| № рецептуры                                                                     | Наименование блюда                                              | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мкг | Витамин Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                              |                                                                 |            |              |              |              |                    |                |               |                |               |               |               |              |             |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012  | <b>1 день</b>                                                   |            |              |              |              |                    |                |               |                |               |               |               |              |             |
| ТТК                                                                             | Пюре и ягоды свежее (яблоки)                                    | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00              | 0,03           | 10,00         |                | 0,20          | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
|                                                                                 | Осрники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/150/5   | 13,65        | 15,29        | 32,32        | 330,90             | 0,11           | 0,88          | 65,30          | 1,83          | 314,00        | 252,49        | 41,76        | 1,01        |
| № 376 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017               | Чай с сахаром                                                   | 180/10     | 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 | 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        |
| Днем *                                                                          | Итого:                                                          | <b>545</b> | <b>16,10</b> | <b>16,07</b> | <b>64,01</b> | <b>477,30</b>      | <b>0,19</b>    | <b>10,91</b>  | <b>65,30</b>   | <b>2,45</b>   | <b>350,25</b> | <b>311,29</b> | <b>66,26</b> | <b>4,65</b> |

20%

|                                                                                |                                                      |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2 день</b>                                                                  |                                                      |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
| № 279/312 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017          | Тертые яблоки заправленные в сметанно-томатном соусе | 60/40      | 9,08         | 14,44        | 10,67        | 209,88        | 0,05        | 2,68        | 13,52        | 3,04        | 19,33        | 96,68         | 28,05        | 1,49        |
| № 202 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017              | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 150/3      | 5,10         | 4,53         | 31,99        | 189,30        | 0,06        | 0,00        | 20,00        | 0,82        | 12,39        | 38,67         | 8,82         | 0,86        |
| № 377 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017              | Чай с сахаром, с лимонком                            | 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 | 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        |
| Днем *                                                                         | 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:                                                                         |                                                      | <b>513</b> | <b>16,56</b> | <b>19,58</b> | <b>79,55</b> | <b>570,40</b> | <b>0,20</b> | <b>4,71</b> | <b>33,52</b> | <b>4,61</b> | <b>59,58</b> | <b>203,81</b> | <b>57,13</b> | <b>4,19</b> |

25%

|                                                                                |                                      |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 день</b>                                                                  |                                      |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| ТТК                                                                            | Фрикадельки из курной грудки         | 50/50      | 7,25         | 7,80         | 4,10         | 141,02        | 0,05        | 5,96         | 24,40        | 0,99        | 22,57         | 39,30         | 10,24        | 2,79        |
| № 312 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017              | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3      | 3,08         | 6,25         | 20,47        | 150,45        | 0,14        | 18,16        | 8,00         | 0,20        | 37,46         | 87,20         | 27,75        | 1,01        |
| № 321 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017              | Каша гречневая (дл.от.гари)          | 50         | 1,02         | 1,84         | 3,95         | 38,50         | 0,02        | 8,54         | 0,00         | 0,98        | 29,38         | 20,35         | 10,43        | 0,42        |
| № 376 Сбор рец. На прод. по дм обрч. Во все образ. учр. дном 2017              | Чай с сахаром, с лимонком            | 180/10/10  | 0,11         | 0,06         | 10,88        | 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 | 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        |
| Днем *                                                                         | 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:                                                                         |                                      | <b>558</b> | <b>15,34</b> | <b>16,51</b> | <b>63,67</b> | <b>493,42</b> | <b>0,28</b> | <b>33,69</b> | <b>32,40</b> | <b>2,89</b> | <b>115,65</b> | <b>211,99</b> | <b>68,32</b> | <b>6,14</b> |

20%

|                                                                                |                                                                               |          |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| <b>4 день</b>                                                                  |                                                                               |          |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 | Пюре и ягоды свежее (яблоки)                                                  | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03 | 10,00 |       | 0,20 | 16,00 | 11,00  | 9,00   | 2,20 |
| ТТК                                                                            | Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/150/3 | 14,55 | 17,06 | 47,34 | 400,39 | 0,34 | 0,18  | 14,56 | 2,55 | 37,31 | 306,04 | 155,56 | 6,31 |



| 4 день                                                                           |                                                                                  |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|-----|--|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 5 стр. 184, 2012  | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 5 стр. 184, 2012  |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Дань +                                                                           | Дань +                                                                           |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| ТТК                                                                              | ТТК                                                                              |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| № 377 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017     | № 377 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017     |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Дань +                                                                           | Дань +                                                                           |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Итого:                                                                           | 558                                                                              | 20,20  | 20,30  | 83,37  | 603,39  | 0,47 | 61,48  | 34,56  | 3,17  | 205,79 | 464,04  | 196,66 | 7,91  | 23% |  |
| 5 день                                                                           |                                                                                  |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Дань +                                                                           | Дань +                                                                           |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| ТТК                                                                              | ТТК                                                                              |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| № 349 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017     | № 349 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017     |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012  | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012  |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Дань +                                                                           | Дань +                                                                           |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Итого:                                                                           | 510                                                                              | 20,19  | 20,31  | 80,09  | 577,96  | 0,26 | 25,49  | 82,01  | 4,40  | 450,67 | 271,13  | 84,49  | 6,29  | 23% |  |
| 6 день                                                                           |                                                                                  |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| № 30 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2016      | № 30 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2016      |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| ТТК                                                                              | ТТК                                                                              |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| № 377 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017     | № 377 Сбор. рц. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017     |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Дань +                                                                           | Дань +                                                                           |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |     |  |
| Итого за 6 дней 1 недели:                                                        | 3152                                                                             | 105,00 | 108,62 | 440,08 | 3195,27 | 1,44 | 115,14 | 267,70 | 21,94 | 880,64 | 1880,32 | 521,81 | 31,70 | 20% |  |

|                                                                                |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04 | 0,00 | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 26,00  | 5,80   | 0,44 |
| Дети +                                                                         |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| Итого:                                                                         |             | 503 | 20,20 | 20,32 | 85,37 | 604,78 | 0,38 | 1,58 | 101,55 | 3,87 | 211,85 | 407,10 | 188,18 | 7,26 |

25%

|                                                                                |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04 | 0,00 | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 26,00  | 5,80   | 0,44 |
| Дети +                                                                         |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| Итого:                                                                         |             | 503 | 20,20 | 20,32 | 85,37 | 604,78 | 0,38 | 1,58 | 101,55 | 3,87 | 211,85 | 407,10 | 188,18 | 7,26 |

20%

|                                                                                |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04 | 0,00 | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 26,00  | 5,80   | 0,44 |
| Дети +                                                                         |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| Итого:                                                                         |             | 503 | 20,20 | 20,32 | 85,37 | 604,78 | 0,38 | 1,58 | 101,55 | 3,87 | 211,85 | 407,10 | 188,18 | 7,26 |

25%

|                                                                                |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04 | 0,00 | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 26,00  | 5,80   | 0,44 |
| Дети +                                                                         |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| Итого:                                                                         |             | 503 | 20,20 | 20,32 | 85,37 | 604,78 | 0,38 | 1,58 | 101,55 | 3,87 | 211,85 | 407,10 | 188,18 | 7,26 |

25%

|                                                                                |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04 | 0,00 | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 26,00  | 5,80   | 0,44 |
| Дети +                                                                         |             |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| Итого:                                                                         |             | 503 | 20,20 | 20,32 | 85,37 | 604,78 | 0,38 | 1,58 | 101,55 | 3,87 | 211,85 | 407,10 | 188,18 | 7,26 |

25%



[illegible]

[illegible]