

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	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. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ию 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
№349 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	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>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>
<b>2 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +		100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Плоды и ягоды свежие (мандарины)														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционно	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 прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -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. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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. реч. На прод.-ию 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	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	<b>Итого:</b>	<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>														
№ 52 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из свежкы 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
№ 293 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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. реч. На прод.-ию 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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>565</b>	<b>19,50</b>	<b>18,22</b>	<b>80,55</b>	<b>586,38</b>	<b>0,20</b>	<b>7,06</b>	<b>84,92</b>	<b>4,15</b>	<b>92,14</b>	<b>294,64</b>	<b>67,09</b>	<b>4,24</b>

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-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
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-2017	Компот из свежих яблок (75 г)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>555</b>	<b>16,04</b>	<b>16,56</b>	<b>63,86</b>	<b>456,83</b>	<b>0,27</b>	<b>33,05</b>	<b>25,82</b>	<b>8,37</b>	<b>116,21</b>	<b>314,67</b>	<b>102,67</b>	<b>4,10</b>
<b>5 день</b>														
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-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
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-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
№ 199 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-2017	Гороховое 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели-2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>545</b>	<b>19,47</b>	<b>19,27</b>	<b>83,01</b>	<b>575,67</b>	<b>0,64</b>	<b>2,05</b>	<b>20,00</b>	<b>12,15</b>	<b>139,99</b>	<b>440,02</b>	<b>124,76</b>	<b>8,79</b>
<b>6 день</b>														
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		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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	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>550</b>	<b>19,93</b>	<b>20,65</b>	<b>79,62</b>	<b>613,33</b>	<b>0,19</b>	<b>21,89</b>	<b>50,10</b>	<b>4,57</b>	<b>193,75</b>	<b>292,80</b>	<b>65,82</b>	<b>7,22</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Велич, г	Жиры, г	В, г	Стр, ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Уг, мг	г, мг	ккж, мг	г, мг
<b>2-ая неделя</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	<b>1 день</b>													
	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
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запечённая	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>20,20</b>	<b>19,79</b>	<b>79,59</b>	<b>602,00</b>	<b>0,23</b>	<b>13,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,60</b>	<b>102,10</b>	<b>277,24</b>	<b>56,65</b>	<b>6,70</b>
<b>2 День</b>														
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	139,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
ТТК	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,91</b>	<b>16,47</b>	<b>64,14</b>	<b>476,55</b>	<b>0,24</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,69</b>	<b>349,14</b>	<b>72,74</b>	<b>4,85</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из свеклы 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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	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
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,06</b>	<b>136,30</b>	<b>244,82</b>	<b>78,20</b>	<b>6,67</b>

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№2/79,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд-Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	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	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	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	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:	573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
<b>5 День</b>														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
<b>6 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для питани детей в дошк.образоват.учрежд-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	580	16,15	15,89	67,03	446,57	0,23	10,57	10,92	4,90	74,30	273,59	111,38	6,76
	ВСЕГО за 12 дней:	6711	222,34	224,49	918,01	6624,62	3,49	279,88	528,52	125,19	1555,25	3715,86	1082,29	72,18
	В среднем на 1 учащегося в день:	559	18,53	18,71	76,50	552,05	0,29	23,32	44,04	10,43	129,60	309,66	90,19	6,02