

Согласовано

Руководителем образовательного учреждения



Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-Пэймент"



Р.Р. Рахматуллин



## Первое циклическое двенадцатидневное меню

на первом цикле бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
образовательных организаций Республики Татарстан

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор.рец. 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.рец. 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.рец. 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.рец. 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 +	Плоды и ягоды свежие (мандин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор.рец. 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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	10,15	8,76	21,92	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 171 Сбор.рец. 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.рец. 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>580</b>	<b>19,86</b>	<b>18,76</b>	<b>79,71</b>	<b>578,08</b>	<b>0,48</b>	<b>41,71</b>	<b>53,42</b>	<b>62,45</b>	<b>230,88</b>	<b>375,80</b>	<b>182,90</b>	<b>8,75</b>

3 день														
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
№ 260 Сбор.рец. 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
№ 304 Сбор.рец. 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.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	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
	Итого:	565	17,94	21,30	94,25	631,66	0,14	6,73	20,00	6,14	63,87	288,36	63,68	5,36
4 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная 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 образ.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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	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
	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
5 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 образ.учреж-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 образ.учреж-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
№ 377 Сбор.рец. 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	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
	Итого:	545	19,51	19,27	81,30	569,52	0,64	4,85	20,00	12,16	142,79	441,47	125,46	8,84

6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2013 Дели +														
№ 15 Сбор.реч. На прод.ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 № 290,391,392 Сбор.реч. На прод.ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 № 376 Сбор.реч. На прод.ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +														
Плоды и ягоды свежие (яблочки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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	
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831	
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
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	
Итого:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80	



Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели + №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд- Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (мандин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Тефтели 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 +	ППК 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
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
	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 134 , 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 обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	8,105	10,100	12,230	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 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	1,620	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	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	580	15,99	15,93	70,31	465,62	0,25	10,57	10,92	5,12	78,00	286,44	113,88	6,95
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	6690	224,32	228,50	956,73	6748,35	3,63	270,78	485,47	181,56	1523,53	3560,63	1067,90	70,66
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	558	18,69	19,04	79,73	562,36	0,30	22,57	40,46	15,13	126,96	296,72	88,99	5,89

ода

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	по меню	60	0,64	0,10	5,11	23,94
		Котлета домашняя из говядины		90	8,15	10,50	8,10	199,57
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5	5,12	4,53	31,99	189,30
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	22,03	92,90
		Печенье		50	3,70	4,70	2,85	21,50
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,54	17,82	89,10
		<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>
								25%
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	замена	60	0,64	0,10	5,11	23,94
		Сосиски отварные		100	10,80	13,84	0,36	201,12
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5	3,09	4,53	31,99	189,30
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	22,03	92,90
		Печенье		30	3,70	1,60	2,85	20,50
		Хлеб пшеничный		20	1,32	0,54	17,82	89,10
		<b>Итого с заменой на сосиски:</b>		<b>565</b>	<b>20,21</b>	<b>20,70</b>	<b>80,16</b>	<b>616,86</b>
								25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 6 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	по меню	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно		10	2,03	2,63	0,00	34,33
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		170/5	14,04	15,87	40,82	346,25
		Чай с сахаром		185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
		Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00
		<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>19,64</b>	<b>19,24</b>	<b>80,50</b>	<b>563,58</b>
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно		10	2,03	2,63	0,00	34,33
День 6 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Тефтели мясные в томатном соусе	замена	60/40	7,16	8,32	10,96	149,91
		Каша пшенная вязкая		150	4,18	5,01	23,94	157,50
		Чай с сахаром		185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>15,81</b>	<b>16,58</b>	<b>67,21</b>	<b>489,49</b>
								20%



*А.А. Чубаков 7.4  
и. Г. Григорьев*

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 2 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	по меню	60	7,03	7,94	19,75	178,50
		Овощи тушеные с мясом		50/150	9,10	10,28	22,34	211,35
		Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20
		Батончик злаковый		24	1,20	1,92	17,52	93,60
		Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,20
		Итого:		524	20,21	20,71	87,87	616,85
		Сыр порционно	замена	10	2,63	2,66	0,00	34,33
		ИЛИ Котлета домашняя из говядины		90	8,15	10,50	8,10	199,57
		ИЛИ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10,07	12,84	0,36	201,12
		Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным		150/5	4,75	2,94	36,92	148,50
		Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	0,24	0,09	12,420	54
		Батончик злаковый		24	1,20	1,92	17,52	93,60
		Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40
		Итого с заменой на котлеты:		525	18,29	18,78	82,88	569,80
		Итого с заменой на сосиски:		535	20,21	20,69	79,62	571,35
День 2 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и ст)	Овощи тушеные с мясом		50/200	13,33	16,28	43,58	346,67
		Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,000	40
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,840	47
		Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40
		Итого:		550	23,29	24,14	93,00	659,92
		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10,80	13,84	0,36	201,12
		Каша "Дружба" вязкая молочная		220/5	5,79	6,95	56,75	246,40
		Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,000	40
		Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	71
		Хлеб ржаной		30	1,980	0,360	11,880	59,400
		Итого с заменой на сосиски:		595	20,92	21,41	93,75	617,42



*Му* *Бусагарин* *20*  
*и* *техника*

25%

25%

25%