



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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 59 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 234 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 374 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	13,00	42,00	15,00	0,70
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	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:		575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	98,80	302,92	96,54	6,36
2 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,51	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		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	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого:		590	20,16	20,71	80,68	601,08	0,33	41,82	41,00	201,05	460,65	184,95	8,57
3 день													
№ 52 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Салат из свежесыра отварной	50	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 232 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 374 Сбор. рец. На прод. мо. для обуч. Во все образ. учрежд. 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	0,1	0	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	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		565	19,50	18,22	80,55	566,38	0,20	7,06	84,92	92,14	294,64	67,09	4,24

4 день													
Сбор рец. На производство для всех образц. Учреж. Дели-2017	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
Салат из белокочанной капусты													
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,52	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
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
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
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	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													
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
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
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
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
6 день													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	3,00	2,20
Сыр порционный	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
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
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
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,80	5,60	0,44
Итого:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 324, 2012												
Дели +												
6 день												
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	3,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	3,88	55,700	181,400	43,316	4,172
ТТК												
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
№ 377 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ укреж-Дели 2017												
Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	10,00	0,44	8,00	26,60	5,60	0,44
Дели +	Итого:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	21,89	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

Структура	Наименование блюд												Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Уг.г	Стр.	ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	...	
2-ая неделя																								
1 день																								
№ 293 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	47,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20										
	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980											
	Макаронные 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	8,62	0,86											
	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500												
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	0,039	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385												
№ 294 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780												
	Итого:	598	20,20	19,79	79,59	0,23	13,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,65	6,70											
№ 3 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	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	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68											
	Чай "Витаминный" с ложками	185/10/5	0,24	0,09	12,42	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41											
	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	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	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780												
Итого:		510	15,91	16,47	64,14	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85											
3 день																								
№ 52 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	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	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24											
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02											
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	0,03	0,03	10,95	2,80	1,40	0,26													
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	0,039	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385												
№ 412 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	0,043	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975												
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67											

4 день

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
№ 278 Сбор. рец. На прох. ио для обучающихся детей в днев. образоват. учрежд. Дели 2017	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
Плоды и ягоды свежие (мандарин)													
Тертель мясные в сметанно-томатном соусе													
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
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

5 день

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	60	0,79	1,95	3,38	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 45 Сбор. рец. На прох. ио для обучающихся. Во всех образоват. учрежд. Дели 2017													
Салат из свежей капусты с морковью													
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
Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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

6 день

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234 Сбор. рец. На прох. ио для обучающихся. Во всех образоват. учрежд. Дели 2017	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
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Биточки рыбные в сметанном соусе													
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
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
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