



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Цеймент"  
Р.Р. Рахматуллин

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
№ 59 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч.- сех образ. учрежд.-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. рещ. На прод.-ию для обуч.- ю всех образ. учрежд.-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. рещ. На прод.-ию для обуч.- ю всех 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	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч.- ю всех образ. учрежд.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200 50	0,66 3,70	0,09 4,70	22,03 2,85	92,90 21,50	0,02 0,07	0,73 0,00	0,00 0,00	0,51 1,85	32,48 13,00	23,44 42,00	17,46 15,00	0,70 0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Печенье	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 (мандарин)	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. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. учрежд.-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. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. учрежд.-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. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. учрежд.-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. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. 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 +	Чай с сахаром, с лимоном	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. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. учрежд.-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
№ 293 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. учрежд.-Дели 2017, 366/2016	Куринные 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. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5 190/10	3,74 0,07	4,15 0,02	39,23 10,00	209,00 40,00	0,03 0,03	0,00 0,03	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч.- Во всех 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 +	Чай с сахаром	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 пшеничный	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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	4 День	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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-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. реч. На прод.-ню 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. реч. На прод.-ню 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 5 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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5, 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
Дели +														
<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>

№ 62 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	5 День	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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с сахаром	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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлеты говяжьи	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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	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	Чай с мармеладом	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 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
Дели +														
<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>

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-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	28,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню 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	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
Дели +														
<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 блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уг. г	Стр. ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Вит. А, мг	Вит. В, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	1 день													
№293 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	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. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Птица запеченная	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. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Им. 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
Им. 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:	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
	2 день													
№3 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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	159,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели +	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
Им. 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
	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
	3 день													
№52 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели -2017	Салат из свежесы варенной	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. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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
Им. 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
Им. 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
	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 9 стр 186, 2012 Дели + №279, 331 Сбор. рец. На прод.-ию для питания детей в дошк. образоват. учрежд.- Дели 2017	4 День	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Тедтели 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
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дели +			20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		Хлеб пшеничный	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
№ 45 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.- Дели - 2017	5 День	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	6 День	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	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