



## 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**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,т	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>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек к/с (дол.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 . 2012 Дели +	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:		515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	6,23	109,88	216,17	67,22	4,23

25%

2 день														
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
№ 175,219 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	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 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ю 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.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день														
№ 52 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТПК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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:	553	18,76	20,66	82,24	807,58	0,36	30,17	68,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

5 день														
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
№ 25 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 380,391,392 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофеинный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

6 день														
№ 47 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 144 , 2012 Дели +	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:	633	19,91	20,58	80,47	868,79	0,18	14,85	68,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,66	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

## 2-ая неделя

1 день														
ПТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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:	528	18,40	18,66	87,65	687,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22

25%

## 2 день

2 день														
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
№ 265 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,84
№ 376 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Чай с сахаром	190/10	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 134 , 2012 Дели +	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
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	8,40	0,78
	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	693,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16

25%

## 3 день

3 день														
№ 229 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба. тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№342 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	458,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,85	3,58

20%

4 день														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
5 день														
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
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№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	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	28,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,52	0,56
ТТИ	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 Дели +	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
	Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
	Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,063	106,167	443,803	3208,637	1,53238	131,173	203,51	54,3312	782,8674	1702,068	575,99	31,3631
	ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
	В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	78,38	553,25	0,28	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	96,54	6,40

20%

20%

25%

## Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,кал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлеты из мяса птицы	по меню	90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		Зеленый горошек к/с (дол.гарнir)		40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 10г)		200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		515	19,73	18,75	82,18	572,94
		Сосиски отварные	замена	90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Макаронные изделия отварные		150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		Зеленый горошек к/с (дол.гарнir)		30	0,89	1,56	1,88	25,08
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)		200	0,66	0,09	32,93	132,80
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		515	20,04	19,81	79,58	593,58
25%								
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	по меню	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30
		Зеленый горошек к/с (дол.гарнir)		40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86	69,30
		Итого:		550	22,34	22,05	98,93	653,34
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	замена	90/150/5	16,50	17,80	32,89	376,30
		Зеленый горошек к/с (дол.гарнir)		40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной		45	2,97	0,54	17,82	89,10
		Итого:		550	23,60	22,05	91,00	662,14
25%								
День 5 (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		15	3,95	3,99	0,00	51,50
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		150/5	8,79	11,20	31,40	295,65
		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)		200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		525	20,18	18,83	81,33	612,90
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно		10	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе		60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные		150	4,77	2,82	33,45	194,45
		Кофейный напиток		200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Итого:		585	20,15	20,70	79,86	559,12
25%								
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	по меню	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно		15	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе		60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные		180	5,72	3,38	40,13	233,34
		Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
		Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	47
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		650	23,61	21,99	92,17	674,25
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно		10	2,03	2,63	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе		60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные		190	5,72	3,38	40,13	233,34
		Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
		Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Итого:		620	17,79	18,61	83,06	549,16
25%								



**Замена блюда**

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	по меню	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы		90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3	4,09	5,08	37,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>		<b>528</b>	<b>18,40</b>	<b>18,66</b>	<b>87,65</b>	<b>587,25</b>
								25%
	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сосиски отварные	замена	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>		<b>528</b>	<b>19,00</b>	<b>19,23</b>	<b>79,77</b>	<b>558,55</b>
								25%

25%

25%

25%

25%

