

с 20.04.26



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Паймент"  
*[Signature]*  
Р.Р. Рахматуллин



### 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  
СЕЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг				
<b>1-ая неделя</b>												
<b>1 день</b>												
№ 47 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели.-2017	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	31,35	20,37	9,61	0,40
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,72</b>	<b>19,57</b>	<b>81,99</b>	<b>585,25</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>95,19</b>	<b>374,36</b>	<b>172,67</b>	<b>7,46</b>
<b>2 день</b>												
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 375 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,1
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	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>15,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>	<b>0,24</b>	<b>12,18</b>	<b>465,08</b>	<b>398,49</b>	<b>78,86</b>	<b>4,51</b>
<b>3 день</b>												
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми оргурцами и гречками	60	1,26	3,22	9,88	62,87	0,17	1,43	48,29	151,85	36,40	2,03
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,40	209,39	0,03	1,19	31,31	89,87	19,24	10,31
№ 249 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,71	5,46	31,94	189,00	0,06	0,00	11,67	38,10	8,55	0,85
№ 349 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	32,92	22,80	18,16	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	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>18,64</b>	<b>18,81</b>	<b>87,93</b>	<b>608,16</b>	<b>0,31</b>	<b>3,22</b>	<b>130,19</b>	<b>322,12</b>	<b>86,55</b>	<b>13,97</b>

<b>4 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Плоды и ягоды свежие (мандарин)														
№ 265 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Плов из говядины с рисовой крупой														
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	185/15	0,07	0,02	15,01	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Чай с сахаром														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб пшеничный														
№ 312 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной														
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,04</b>	<b>20,21</b>	<b>82,48</b>	<b>604,77</b>	<b>0,16</b>	<b>38,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>146,08</b>	<b>242,28</b>	<b>65,88</b>	<b>4,06</b>

<b>5 день</b>														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
Свекла отварная дольками														
ТТК	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Пюре картофельное с маслом сливочным														
№349 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Компот из сухофруктов (75С)														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хлеб ржаной														
<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>20,16</b>	<b>19,55</b>	<b>87,63</b>	<b>613,75</b>	<b>0,33</b>	<b>25,51</b>	<b>59,80</b>	<b>2,46</b>	<b>155,50</b>	<b>437,14</b>	<b>107,23</b>	<b>6,37</b>	

<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
№ 15 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
Сыр порционно														
ТТК	75/150/3	13,24	15,73	41,49	335,55	0,25	0,00	12,00	3,23	23,36	329,90	158,78	6,58	0,88
Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным														
ТТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	4,20	0,33
Напиток из свежих фруктов (75С)														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный														
<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>20,21</b>	<b>20,53</b>	<b>87,51</b>	<b>608,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,28</b>	<b>43,50</b>	<b>3,95</b>	<b>212,02</b>	<b>457,45</b>	<b>188,01</b>	<b>10,09</b>	
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3324</b>	<b>114,85</b>	<b>113,96</b>	<b>494,62</b>	<b>3511,53</b>	<b>1,71</b>	<b>107,88</b>	<b>303,38</b>	<b>29,32</b>	<b>1204,05</b>	<b>2231,82</b>	<b>699,21</b>	<b>46,46</b>	

## 2-ая неделя

1 День													
№ 47 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017	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
Салат из квашенной капусты													
ТТК	75/150/3	14,92	16,29	42,79	374,70	0,18	0,68	10,35	51,51	44,40	118,70	32,99	3,23
Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным													
№349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
Компот из урюка (75С)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хлеб пшеничный													
№350 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	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
Хлеб ржаной													
Итого:	538	20,19	19,87	87,53	608,92	0,28	13,16	10,35	62,21	121,37	219,87	77,65	5,47
2 День													
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017	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
Сыр порционнно													
ТТК	50/50	8,41	14,38	18,56	225,00	0,03	0,18		2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
Мясо "Нежное" тушеное в соусе													
№ 203 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017	150/3	5,69	2,81	31,92	175,80	0,06	0,00	12,00	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	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
Чай с сахаром, с лимоном													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хлеб ржаной													
Итого:	513	20,15	20,47	80,43	575,45	0,18	2,28	33,00	4,17	160,65	336,41	62,77	5,65
3 День													
№ 53 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78
Салат из отварной свеклы с бобами зеленого горошка													
ТТК	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
Биточки рыбные со сметанным соусом													
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№342 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	538	15,62	15,38	67,52	479,57	0,26	26,91	13,82	4,20	142,40	295,00	95,96	3,84

<b>4 ДЕНЬ</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>67,52</b>	<b>2,72</b>	<b>371,89</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>

<b>5 ДЕНЬ</b>														
ТТК	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,41	7,93	9,95	140,75	0,05	1,00	26,62	0,51	19,68	82,58	18,04	0,86
№279,366 Сбор.рец. На прод.-но для питания детей в дошк образоват учрежд.-Дели 2017, 2016	Пюре из бобовых "Янтарное" с маслом сливочным	180/3	8,09	7,12	41,94	266,40	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
ТТК	Блины с молоком стущенным	45/15	1,74	1,19	19,91	82,35	0,06	0,15	8,78	0,68	57,15	62,17	13,52	0,51
№ 382 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	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 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>563</b>	<b>20,14</b>	<b>20,02</b>	<b>87,32</b>	<b>607,70</b>	<b>0,79</b>	<b>2,74</b>	<b>59,80</b>	<b>2,00</b>	<b>346,05</b>	<b>552,30</b>	<b>136,34</b>	<b>8,22</b>

<b>6 ДЕНЬ</b>														
ТТК	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	21,74	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 143,241 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	180/20	0,07	0,02	20,01	80,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,09</b>	<b>16,38</b>	<b>65,69</b>	<b>473,70</b>	<b>0,23</b>	<b>78,80</b>	<b>39,00</b>	<b>5,43</b>	<b>145,70</b>	<b>234,43</b>	<b>72,89</b>	<b>4,35</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3192</b>	<b>112,33</b>	<b>110,90</b>	<b>468,07</b>	<b>3304,09</b>	<b>1,93</b>	<b>174,93</b>	<b>223,49</b>	<b>80,74</b>	<b>1288,06</b>	<b>1978,45</b>	<b>512,80</b>	<b>30,52</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6516</b>	<b>227,18</b>	<b>224,86</b>	<b>962,69</b>	<b>6815,62</b>	<b>3,64</b>	<b>282,81</b>	<b>526,86</b>	<b>110,06</b>	<b>2492,11</b>	<b>4210,27</b>	<b>1212,01</b>	<b>76,98</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>543</b>	<b>18,93</b>	<b>18,74</b>	<b>80,22</b>	<b>567,97</b>	<b>0,30</b>	<b>23,57</b>	<b>43,91</b>	<b>9,17</b>	<b>207,68</b>	<b>350,86</b>	<b>101,00</b>	<b>6,42</b>