



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

[Handwritten signature]
Э.Р. Харламова



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

[Handwritten signature]
И.М. Васильева

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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	сезон (осенне-зимний)							
							Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,98	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№249 Сбор.рец. На прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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	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
Дети *	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дети *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	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	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
Дети *	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Сыр порционный	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 прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 прог.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	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
Дети *	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 День														
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	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	Свекла отварная дольками													
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
	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
	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
	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:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

5 День														
ТТК	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели *	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
	Сыр горгонцонно													
	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	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	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

6 День														
ТТК	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели *	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Салат из свежей капусты с морковью													
	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	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
	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
	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	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

2-ая неделя

1 День													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным												
№ 376 Сбор.реч. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	60/180/5	16,02	18,13	42,98	388,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 +	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 +	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:	500	20,14	18,78	79,59	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 День													
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 265 Сбор.реч. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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 +	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 +	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:	545	19,64	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
3 День													
№ 52 Сбор.реч. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 229 Сбор.реч. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
№ 342 Сбор.реч. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Итого:	548	15,79	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

25%

25%

20%

4 день																																						
Тертели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе														1,04																								
ТТК															26,56	92,80	61,68	0,46	29,62	0,28	0,07	118,01	9,85	5,19	3,17	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным														1,33																								
№ 203 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															25,34	45,50	6,55	1,19	12,00	0,00	0,07	221,94	31,78	7,60	6,64	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
Какао с молоком														0,45																								
№ 342 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															21,34	124,56	151,92	0,00	24,40	1,59	0,06	78,60	7,60	3,54	4,08	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
Хлеб пшеничный														0,33																								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +															4,20	19,50	6,00	0,33	0,00	0,00	0,03	70,50	14,76	0,24	2,28	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:														20%																								
															77,44	282,37	225,15	1,98	66,02	1,86	0,22	489,05	63,98	16,57	16,17	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	225,15	282,37	77,44	3,15
5 день																																						
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)														2,20																								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +															9,00	11,00	16,00	0,20		10,00	0,03	47,00	9,80	0,40	0,40	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Овощи тушеные с мясом														2,23																								
№ 143,241 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															39,69	148,63	89,15	4,67	39,00	18,77	0,12	271,50	19,34	15,68	12,48	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
Компот из сухофруктов (75С)														0,67																								
№349 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															17,46	23,44	32,18	0,51	0,00	0,73	0,02	92,80	22,03	0,09	0,66	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67	
Хлеб пшеничный														0,33																								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +															4,20	19,50	6,00	0,33	0,00	0,00	0,03	70,50	14,76	0,24	2,28	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:														20%																								
															70,35	202,57	143,33	5,71	39,00	29,49	0,20	481,80	65,93	16,41	15,82	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
6 день																																						
Салат из свежей капусты с морковью														0,37																								
№ 47 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															12,07	22,65	19,98	6,71	0,00	13,68	0,02	48,32	5,17	2,60	1,05	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
Котлеты "Аппетитные"														2,83																								
ТТК															23,76	109,69	60,51	32,29	6,21	0,41	0,12	214,20	13,15	12,15	12,90	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным														4,78																								
№ 171 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															140,52	208,07	24,89	0,40	0,00	0,00	0,21	233,80	39,76	4,47	3,79	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
Чай с сахаром, с лимоном														0,33																								
№ 377 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017															2,16	3,96	13,25	0,01	0,00	2,03	0,00	41,32	10,15	0,02	0,11	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
Хлеб пшеничный														0,33																								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +															4,20	19,50	6,00	0,33	0,00	0,00	0,03	70,50	14,76	0,24	2,28	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:														25%																								
															8,64	363,87	124,63	39,74	6,21	16,11	0,38	608,14	82,99	19,48	20,14	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:														30,3353																								
ВСЕГО за 12 дней:														62,0053																								
В среднем на 1 учащегося в день:														5,17																								
														20-25%																								