



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ФЦО ФУДСОЦСЕРВИС
Э.Р. Харламова

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 (Осенне-зимний)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мв, мг	Fе, 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.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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
№ 249 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	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
Дели +	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.состава и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	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
Дели +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	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
ТТК	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
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	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
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	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.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -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
ТТК	Гуляш из курдюной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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.рещ. 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	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Итого:	510	19,75	19,40	79,57	559,04	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
ТТК	Свекла отварная дольками	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,28
ТТК	Котлета из мяса птицы	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
ТТК	№ 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,95	3,90	2,30	0,48
ТТК	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	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	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	0,56	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

25%

5 день														
ТТК	№ 15 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
ТТК	№ 179-331 Сбор. рец. На произ-во для питания детей в дошкол. образоват. учрежд. Дели 2017	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
ТТК	№ 203 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
ТТК	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дели *	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
ТТК	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дели *	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

25%

6 день														
ТТК	№ 47 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,88	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТТК	№ 234 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	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
ТТК	№ 302 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	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
ТТК	№ 377 Сбор. рец. На произ-во 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
ТТК	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:	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	114,446	116,438	474,591	3324,933	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

2-ая неделя

2-ая неделя													
1 день													
ТК	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
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным													
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
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
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:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

25%

2 день													
ТК	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Плов из куриной грудки с рисовой круглой													
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
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
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
Итого:	545	20,03	19,33	79,58	563,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

3 день													
ТК	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
Салат из отварной свеклы													
Рыба, тушенная в томате с овощами	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
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
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
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:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

20%

4. День													
ТТК	Тертель куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												
№ 203 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,58	1,04
№ 204 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	180/3	6,84	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 340 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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	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
Дети *	Итого:	513	16,17	16,57	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15
20%													
5. День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети *													
№ 143,241 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
Овощи тушеные с мясом													
№ 349 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
Компот из сухофруктов (75С)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети *	Итого:	530	15,82	16,41	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
20%													
6. День													
№ 47 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	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													
ТТК	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
Котлеты "Алпегитные"													
№ 171 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.реч. На прог.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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													
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети *	Итого:	3189	108,081	106,959	436,411	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	6450	222,527	223,387	911,002	6494,253	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,54	18,62	75,92	641,19	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17
20-25%													