



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
Ваф. Рабибуллина А.И.



Разработано и одобрено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
[Подпись]
г.Р. Хаймакова

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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			С _д , мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	
							Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг					
1-ая неделя														
1 день														
ПК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,53	0,00	0,21	14,40	25,72	18,23	0,54
ПК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,25	2,52	77,83	85,09	16,72	1,25
№ 203 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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	36,67	8,62	0,86
№ 319 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,65	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№ 320 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,25	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			С _д , мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	
							Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг					
2 день														
Мясные и салатовые блюда														
ПК	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
№ 315 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,55	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 316 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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
№ 317 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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:	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%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			С _д , мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	
							Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг					
3 день														
Сырные блюда														
№ 15 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	Сыр порционный	10	2,63	2,65	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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
№ 177 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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
№ 321 Сбор. рел. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 1 по 4 классы	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	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день															
ТК	Хим. состав и калорийность	№	60	1,08	0,06	5,98	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТК	Хим. состав и калорийность	№ 312 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	60	1,08	0,06	5,98	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 158, 2012 Дел. 1.	Свежая отварная дольками													
ТК	✓	№ 312 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	90	10,20	12,53	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	№ 312 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Котлета из мяса птицы													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 158, 2012 Дел. 1.	Перекартофельное 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
ТК	✓	№ 379 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	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
	№ 379 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Чай с сахаром, с яблоком													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 134, 2012 Дел. 1.	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
ТК	✓	№ 379 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,40	50,00	18,80	1,56
	№ 379 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Хлеб ржаной													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 144, 2012 Дел. 1.		Итого:	573	19,39	20,02	81,72	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

5 день															
ТК	Хим. состав и калорийность	№	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,08	150,00	90,00	8,25	0,11
ТК	№ 15 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,08	150,00	90,00	8,25	0,11
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 134, 2012 Дел. 1.														
ТК	✓	№ 279 Сбор. рец. На произ-во для	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,820	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	№ 279 Сбор. рец. На произ-во для	Тесто мясное в сметанно-томатном соусе													
ТК	✓	№ 203 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	180/5	5,10	3,52	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	№ 203 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 134, 2012 Дел. 1.		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
ТК	✓	№ 203 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	45	3,42	0,35	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	№ 203 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Напиток из свежих фруктов (75С)													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 134, 2012 Дел. 1.	Хлеб пшеничный	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

6 день															
ТК	Хим. состав и калорийность	№	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
ТК	№ 47 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Салат из свежей капусты с морковью	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
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 134, 2012 Дел. 1.														
ТК	✓	№ 234 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	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
	№ 234 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Выпечка рыбные													
ТК	✓	№ 302 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	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
	№ 302 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 134, 2012 Дел. 1.		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
ТК	✓	№ 377 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
	№ 377 Сбор. рец. На произ-во для общ. в	Чай с сахаром, с лимоном													
	русских продуктов питания, таб. 6, стр. 144, 2012 Дел. 1.	Хлеб ржаной	Итого:	553	19,94	20,18	80,57	0,19	16,54	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	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

2-ая неделя

1 день

ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	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
№ 374 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	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
Делю *	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. 134, 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
Делю *	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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр. 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		9,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 255 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	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
№ 376 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 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	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
Делю *	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

3 день

№ 52 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 229 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 2017	Рыба, тушеная 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
№ 332 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,98	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор. реч. На пред. ию для обл. Во всех образц. учрежд. Делю - 2017	Компот из спелых 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 4 стр. 134, 2012	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
Делю *	Итого:	640	15,79	16,39	64,34	467,88	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	306,91	98,74	3,96

20%

4 день													
Тесты куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
ТТК	БД/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,26	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рещ. На продукт для обр. Во все образ. учрещ. Дели. 2017	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. рещ. На продукт для обр. Во все образ. учрещ. Дели. 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,55	21,34	0,45
Уникальные 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
Итого:	513	16,17	16,57	63,88	489,05	0,22	1,85	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15
20%													
5 день													
Уникальные и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 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
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	69,15	148,63	39,69	2,23
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
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	29,49	39,00	5,71	143,33	202,67	70,35	5,42
20%													
6 день													
Салат из свежей капусты с морковью													
Котлеты "Аппетитные"	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,85	12,07	0,37
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	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
Чай с сахаром, с лимон	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
Хлеб пшеничный	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
Уникальные 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
Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	6,64
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,537	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053	
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	18,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17
20-25%													