



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения  
*И.Т. Гасукина*



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУТСОЛЕПРИНС»  
*Э.Р. Харипова*

## 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<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                               |                                                                                |          |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| ТТК                                                                              | 1 день<br>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 с макаронными изделиями<br>отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | 11,45    | 12,46   | 31,32           | 289,95                 | 0,10              | 0,50             | 23,90            | 4,80             | 31,70  | 147,63 | 38,18  | 2,08   |
| №349 Сбор.рец. На про-мю для обр-ч.<br>Во всех образ-ц,рек-д-ем 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<br>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   |
| Д-ем +                                                                           | Итого:                                                                         | 520      | 14,73    | 15,92   | 70,35           | 493,06                 | 0,20              | 3,85             | 23,90            | 5,93             | 86,97  | 242,79 | 87,97  | 4,55   |

20%

|                                                                                  |                                                                    |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| <b>2 день</b>                                                                    |                                                                    |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 9 стр 184, 2012   | 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 |
| Д-ем +                                                                           | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом<br>сливочным | 60/150/5 | 10,55 | 11,85 | 39,40 | 324,45 | 0,11 | 0,88  | 65,30 | 1,83 | 314,60 | 252,49 | 41,76 | 1,01 |
| № 379 Сбор.рец. На про-мю для обр-ч.<br>Во всех образ-ц,рек-д-ем 2017            | Кофейный напиток с молоком                                         | 200      | 3,2   | 2,7   | 6,0   | 60,7   | 0,0  | 1,3   | 20,0  | 0,0  | 125,8  | 90,0   | 14,0  | 0,1  |
| Хим.состав и калорийность российских<br>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 |
| Д-ем +                                                                           | Итого:                                                             | 545      | 16,10 | 15,29 | 67,08 | 491,55 | 0,24 | 12,18 | 85,30 | 2,45 | 465,08 | 398,49 | 78,86 | 4,51 |

20%

|                                                                                |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| <b>3 день</b>                                                                  |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
| № 15 Сбор.рец. На про-мю для обр-ч. Во<br>всех образ-ц,рек-д-ем -2017          | Сыр порционнo              | 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 про-мю для обр-ч.<br>Во всех образ-ц,рек-д-ем -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 про-мю для обр-ч.<br>Во всех образ-ц,рек-д-ем 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 про-мю для обр-ч.<br>Во всех образ-ц,рек-д-ем 2017          | Чай с сахаром, с лимонoм   | 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<br>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  |
| Д-ем +                                                                         | 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 +, | Свекла отварная дольками             | 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                                                                                         | Птица запеченная                     | 100   | 10,42 | 12,43 | 8,65  | 192    | 0,06 | 1,28  | 51,8  | 0,8  | 41,26  | 216,4  | 23,42  | 1,78 |  |
| № 312 Спор. р-ц. На прог.-но для обр-ч. во всех образ-ч.прек.-Дели + 2017                   | 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 |  |
| №349 Спор. р-ц. На прог.-но для обр-ч. во всех образ-ч.прек.-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                | 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 |  |
| Дели +                                                                                      |                                      |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |        |      |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012              | 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 |  |
| Дели +                                                                                      |                                      |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |        |      |  |
|                                                                                             | Итого:                               | 583   | 20,16 | 19,55 | 87,63 | 613,75 | 0,33 | 25,51 | 59,80 | 2,46 | 155,50 | 437,14 | 107,23 | 6,37 |  |

25%

| 5 День                                                                                        |                                                |       |       |        |       |        |       |       |        |       |        |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 15 Сбор. реч. На прог.-но для общ. Во<br>всех сборах Учрежд. Дени 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  |
| №2/9, 331 Сбор. реч. На прог.-но для<br>питания детей в дошк. образоват. Учрежд.<br>Дени 2017 | Тертелли 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 |
| № 203 Сбор. реч. На прог.-но для общ.                                                         | Макaronные 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  |
| Во всех сборах Учрежд. Дени 2017                                                              | 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  |
| ТК                                                                                            |                                                |       |       |        |       |        |       |       |        |       |        |        |        |       |
| Хим. состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6 стр 134, 2012               | 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  |
| Дени +                                                                                        | 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%

[illegible]

20%

## 2-я неделя

| 1 день                                                                       |                                                                  | 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 |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТРК                                                                          | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017        | Чай "Витаминный" с лимонником                                    | 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  | 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 |
| Дети +                                                                       |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 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:                                                                       |                                                                  | 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                                                                      |                                      | 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| № 52 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017        | Салат из отварной свеклы             |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| № 229 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 | 69,07  | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| № 312 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017       | 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 |
| № 342 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 | 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 |
| Дети +                                                                      |                                      |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 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%

| 3 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 134, 2012  | Грибы и ягоды свежие (яблоки)     |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
| № 265 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 |
| Дети +                                                                       |                                   |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | 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 |
| Дети +                                                                       |                                   |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
| 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%

|                                                                             |                                                                             |          |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|
| 4 День                                                                      |                                                                             |          |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |
| ТК                                                                          | Салат из моркови                                                            | 60       | 0,74    | 0,06    | 9,98    | 49,02    | 0,03    | 2,02    | 0,00     | 8,04    | 15,46    | 31,66     | 21,63    | 0,40    |
| ТК                                                                          | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | 11,45   | 12,46   | 31,32   | 289,95   | 0,10    | 0,50    | 23,90    | 4,80    | 31,70    | 147,63    | 38,18    | 2,08    |
| № 382 Сбор. реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-дети 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012  | 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:                                                                      |                                                                             | 520      | 16,05   | 16,30   | 63,66   | 488,07   | 0,22    | 4,10    | 48,30    | 13,17   | 205,07   | 323,35    | 85,34    | 3,25    |
| 5 День                                                                      |                                                                             |          |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |
| Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012  | Плоды и ягоды свежие (яблосины)                                             | 180      | 1,62    | 0,36    | 14,58   | 77,40    | 0,07    | 108,00  |          | 0,36    | 61,20    | 41,40     | 23,40    | 0,54    |
| № 143,241 Сбор. реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-дети 2017    | Овощи тушеные с мясом                                                       | 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    |
| №349 Сбор. реч. На прод.-мо для общ. 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.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 | 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:                                                                      |                                                                             | 600      | 16,08   | 16,37   | 63,87   | 481,30   | 0,24    | 127,49  | 39,00    | 5,82    | 188,33   | 243,47    | 89,95    | 4,21    |
| 6 День                                                                      |                                                                             |          |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |
| № 47 Сбор. реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-дети 2017         | 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    |
| ТК                                                                          | Котлеты "Ленинградские" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным    | 75/150/3 | 15,16   | 16,19   | 44,63   | 386,76   | 0,26    | 1,49    | 71,98    | 1,73    | 41,59    | 320,78    | 154,60   | 6,23    |
| № 377 Сбор. реч. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-дети 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012  | 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:                                                                      |                                                                             | 553      | 19,74   | 19,17   | 82,09   | 582,15   | 0,33    | 17,20   | 71,98    | 8,94    | 83,82    | 376,63    | 175,14   | 7,43    |
| Итого за 6 дней 2 недели:                                                   |                                                                             | 3266     | 107,431 | 107,418 | 433,323 | 3172,017 | 1,38215 | 236,912 | 240,6192 | 40,4351 | 1124,873 | 1821,0903 | 580,2472 | 28,0094 |
| ВСЕГО за 12 дней:                                                           |                                                                             | 6507     | 214,781 | 214,008 | 892,595 | 6394,21  | 2,79808 | 301,217 | 519,6392 | 68,0366 | 2337,19  | 3905,3735 | 1167,766 | 59,9609 |
| В среднем на 1 учащегося в день:                                            |                                                                             | 542      | 17,90   | 17,83   | 74,38   | 532,85   | 0,23    | 25,10   | 43,30    | 5,67    | 194,77   | 325,45    | 97,31    | 5,00    |

20-25%

25%

20%

20%