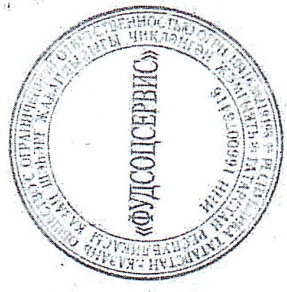




Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения  
*И.И. Иванов*



Разработано и одобрено  
Директор ООО «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 кг	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Е, мг					
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 ДЕНЬ</b>														
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 прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-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	36,67	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.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 Делл+	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>535</b>	<b>19,18</b>	<b>20,69</b>	<b>84,30</b>	<b>590,41</b>	<b>0,25</b>	<b>4,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,48</b>	<b>145,49</b>	<b>218,91</b>	<b>77,13</b>	<b>4,60</b>

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Е, мг					
<b>2 ДЕНЬ</b>														
<b>Плоды и ягоды свежие (яблоки)</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Чай с сахаром	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 прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-2017	Хлеб ржаной	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр.144, 2012 Делл+	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>545</b>	<b>16,10</b>	<b>16,07</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,65</b>

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Е, мг					
<b>3 ДЕНЬ</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.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 прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-2017	Гуаш из говядины	50/60	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 прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	29,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр.134, 2012 Делл+	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>213,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

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 дольки	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
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	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	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	Хлеб пшеничный	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
ТТК	Хлеб ржаной	Итого:	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	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 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
ТТК	Сыр порционный	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	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	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	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
ТТК	Хлеб пшеничный	Итого:	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	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,88	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТТК	Салат из свежей капусты с морковью	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	Блинчики рыбные	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	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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	Чай с сахаром, с лимоном	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
ТТК	Хлеб ржаной	Итого:	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,84	58,26	9,95	125,78	235,50	72,61	3,66
ТТК	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,896	117,388	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	330,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

2-ая неделя													
1 День													
ТТК	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													
№ 176 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
Чай "Витаминный" с шиповником													
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
<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>
2 День													
Плов из говядины с рисовой крупой	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>127,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>
3 День													
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,66	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
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 (7БС)	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
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>15,79</b>	<b>16,39</b>	<b>64,34</b>	<b>467,88</b>	<b>0,25</b>	<b>26,78</b>	<b>13,82</b>	<b>4,81</b>	<b>148,68</b>	<b>300,91</b>	<b>98,74</b>	<b>3,96</b>

25%

25%

20%

4 день														20%		
Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе																
Мясоронные изделия отварные с маслом сливочным																
Каша с молоком																
Хлеб пшеничный																
Итого:																
На 203 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017	ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,52	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04		
На 382 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 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		
На 383 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 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		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		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 расписанных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дели +	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15		
Итого:																
5 день																
Плоды и ягоды свежие (яблоки)																
Овощи тушеные с мясом																
Компот из сухофруктов (75С)																
Хлеб пшеничный																
Итого:																
На 47 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017	ТТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
На 143,241 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 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		
На 349 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		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 расписанных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дели +	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		
Итого:																
6 день																
Салат из свежей капусты с морковью																
Котлеты "Аппетитные"																
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным																
Чай с сахаром, с лимоном																
Хлеб пшеничный																
Итого:																
На 47 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017	ТТК	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		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		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		
На 171 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 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		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 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		
Хим.состав и калорийность расписанных 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		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		553	20,14	19,48	82,89	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		3189	107,687	108,039	438,606	3199,487	3,86682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353		
На 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ухреж-делах 2017		6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,88725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053		
Итого за 6 дней 2 недели:																
ВСЕГО за 12 дней:																
В среднем на 1 учащегося в день:																
														20-25%		