



Составлено
Руководитель общеобразовательного учреждения
Исмет Д.Р. Хамраев
Школа № 101 Республика Татарстан

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано ООО «ФУДСЕРВИС»
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
С.П. Харипова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

Сезон (осенне-зимний)

№ блюда/типа	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
ТРК	Салат из овощей с йогуртом	60	0,64	3,01	5,11	50,81	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Пюре из картофеля	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 Салат из овощей	Маринованный салат из овощей с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	199,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,96
№ 202 Салат из овощей	Коктейль из фруктов (750)	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
№ 204 Салат из овощей	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:		536	19,18	20,69	64,60	690,41	0,25	4,29	66,26	4,46	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

2 день														
Наименование и количество порций (единиц)														
ТРК	Пюре и овощи свежие (картофель)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 205 Салат из овощей	Сырники из творога с сахаром и сметаной "Дюжина" 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
№ 206 Салат из овощей	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,90	1,40	0,27
№ 207 Салат из овощей	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%

3 день														
Наименование и количество порций (единиц)														
ТРК	Сыр топленый	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,07
№ 208 Салат из овощей	Пюре из картофеля	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 211 Салат из овощей	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,62	4,71
№ 209 Салат из овощей	Чай с сахаром, с лимоником	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
№ 210 Салат из овощей	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:		610	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

ТТХ Хим. состава и калорийность россиянок продукция питания, т/га 6, стр 168, 2012. Днев *	Свежая 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
ТТХ	Котлетки из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,08	18,72	1,26
№ 112 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	1500	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,48	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	Чай с сахаром, с яблочком	1800/1010	0,11	0,06	10,88	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность россиянок продукция питания т/га 6 стр 164, 2012 Днев *	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 россиянок продукция питания т/га 6 стр 164, 2012 Днев *	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:	Итого:	873	19,39	20,02	81,72	671,65	0,34	26,47	64,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

№ 13 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	Сыр голландский	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
№ 279 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	Тертый сыр в сливочно-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
№ 202 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	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
ТТХ	Напиток из свежих фруктов (FSC)	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
Хим. состав и калорийность россиянок продукция питания т/га 6 стр 164, 2012 Днев *	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:	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%

№ 67 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 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
№ 234 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,08	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 202 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,28	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 577 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	Чай с сахаром, с яблочком	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 россиянок продукция питания т/га 6 стр 164, 2012 Днев *	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:	Итого за 6 дней 1 недели:	553	19,94	20,18	80,67	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
		3281	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,49043	63,8771	338,2	28,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

2-ая неделя														
1 День														
ТТХ	Сырники из творога с сахаром пшеничной мукой с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для обр-н. Во всех объемах речев. Днев 2017	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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 Дени +	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. 124, 2012 Дени +	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%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 124, 2012 Дени +	2 День	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	
№ 265 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 266 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 267 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 268 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 269 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 270 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 271 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
№ 272 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч.															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 Дени +		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. 124, 2012 Дени +		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 Дени +		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
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%

№ 273 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017	3 День	Салат из отварной свеклы	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
№ 274 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 275 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 276 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 277 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 278 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 279 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 280 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 281 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 282 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 283 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 Дени +		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%

ТТК	4 День	Тертыели крупяные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	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
№ 203 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 204 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 205 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 206 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 207 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 208 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 209 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 210 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 211 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 212 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 213 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 214 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 215 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 216 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 217 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 218 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 219 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
№ 220 Сбор. рец. На прощ.-но для обрч. Во всех объемах. Урекж. Дени. 2017															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 Дени +		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:			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

20%

5 День

Хлеб, сдобная и кондитерская продукция													
продукция питания табл 9 стр 124, 2012													
Дни *													
№ 143, 241 Стор. лиц. На произ-во													
дней еднч. Во всех объемах произ-ва													
2017													
№248 Стор.лиц. На произ-во дней еднч.													
Во всех объемах произ-ва Дней 2017													
Всего сдобная и кондитерская продукция													
продукция питания табл 9 стр 124, 2012													
Дни *													
№ 47 Стор. лиц. На произ-во дней еднч. Во													
всех объемах произ-ва Дней 2017													
№ 171 Стор.лиц. На произ-во дней еднч.													
Во всех объемах произ-ва Дней 2017													
№ 277 Стор.лиц. На произ-во дней еднч.													
Во всех объемах произ-ва Дней 2017													
Всего сдобная и кондитерская продукция													
продукция питания табл 9 стр 124, 2012													
Дни *													
Продукт и его/её название (аббреви)	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 маслом	50/150	12,48	15,69	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,89	2,23
Кошот на супофруктов (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	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:	530	19,82	19,41	95,93	481,80	0,20	29,49	39,00	6,71	143,33	202,57	70,35	5,42
6 День													
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	8,71	19,98	22,65	12,07	0,37
Котлеты "Купельные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,89	23,76	2,83
Жуля Гречневая расосчитан с маслом сливочным	15003	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 лимонкой	185/105	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	30	2,28	0,24	14,78	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	383,87	182,71	8,84
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,038	436,608	3199,407	1,36882	135,594	192,57	59,9365	1141,758	1726,4416	660,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:	8450	222,983	226,437	911,597	6576,03	2,86726	189,471	630,77	86,1636	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,65	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	186,46	293,62	91,98	5,17

20-25%

25%

20%