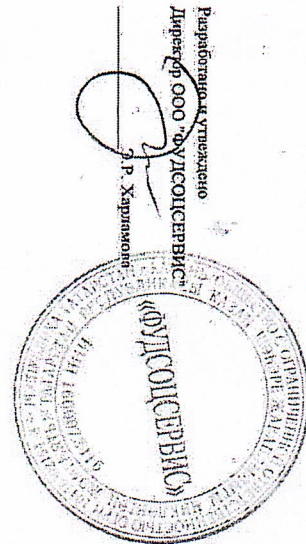


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*Бусилов*

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ДУСОЛСЕРВИС»

*Харьямов*

г.р. Харьямов

**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. в 1 г.	Калорийно. в 100 г.	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	60,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	188,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 209 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. 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
	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
№ 249 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. Учрежд. Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	69,40	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>84,80</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>

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в 1 г.	Калорийно. в 100 г.	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012	Проды 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
		ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,66	15,29	32,32	330,50	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49
№ 316 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. Учрежд. Дели 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
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	69,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9, стр 184, 2012	Итого:	<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>314,29</b>	<b>68,26</b>	<b>4,65</b>

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в 1 г.	Калорийно. в 100 г.	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ 215 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. 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	5,60	0,07
		ТТК	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15
№ 260 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. 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
		№ 171 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. 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
№ 377 Сбор. рещ. На завтрак для об/ч. Во всех отделах. Учрежд. Дели 2017	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>

25%

ТК Жив. состав и влажность российских продуктов питания/табл. 5, стр. 166, 2012 Дели *	4 День	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
ТК		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
№ 212 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	9,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 276 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2017		Чай с сахаром, с яблоком	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
Жив. состав и влажность российских продуктов питания/табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *		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
Жив. состав и влажность российских продуктов питания/табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *		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
		<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>19,39</b>	<b>20,02</b>	<b>81,72</b>	<b>571,65</b>	<b>0,34</b>	<b>25,47</b>	<b>54,26</b>	<b>3,69</b>	<b>172,43</b>	<b>286,28</b>	<b>87,37</b>	<b>5,66</b>

25%

№ 15 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2017	5 День	Сыр полумягкий	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
№ 279/312 Сбор. ред. На произ-во для питания детей/Дели-образоват./учреж./Дели-2017		Тертые 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
№ 209 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-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
ТК		Напиток на свежих фруктах (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
Жив. состав и влажность российских продуктов питания/табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *		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
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,09</b>	<b>20,08</b>	<b>83,92</b>	<b>560,84</b>	<b>0,18</b>	<b>3,55</b>	<b>73,12</b>	<b>1,91</b>	<b>208,31</b>	<b>244,57</b>	<b>46,47</b>	<b>2,98</b>

25%

№ 47 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2017	6 День	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. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2015		Биточки рыбные	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
№ 302 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2015		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,38	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 277 Сбор. ред. На произ-во для общ. Во всех образах/учреж./Дели-2017		Чай с сахаром, с лимонком	185/10/5	0,11	0,02	10,75	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Жив. состав и влажность российских продуктов питания/табл. 6, стр. 134, 2012 Дели *		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>553</b>	<b>19,94</b>	<b>20,18</b>	<b>80,57</b>	<b>565,69</b>	<b>0,15</b>	<b>16,64</b>	<b>58,26</b>	<b>9,95</b>	<b>125,78</b>	<b>235,50</b>	<b>72,51</b>	<b>3,66</b>
		<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3261</b>	<b>114,896</b>	<b>117,398</b>	<b>474,991</b>	<b>3375,543</b>	<b>1,48043</b>	<b>63,8771</b>	<b>338,2</b>	<b>26,228</b>	<b>1215,807</b>	<b>1797,0089</b>	<b>543,4528</b>	<b>31,67</b>

25%

2-ая неделя

		1 день												
ТЛК	Сырьевые материалы	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
№ 276 Сбор. реч. На пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 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. 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
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
Дейн +	Итого:	580	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. 6 стр. 134, 2012	Пшюды 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. реч. На пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 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 пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 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
Дейн +	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	595,77	0,13	10,30	0,00	4,96	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

		3 день												
№ 52 Сбор. реч. На пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,52	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 230 Сбор. реч. На пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 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. реч. На пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 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. реч. На пруд.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-деин 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
Дейн +	Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	25,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

20%

№ п/п	Наименование	4 День													
		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	
	ТРК	Терфени крупинные с греценовой 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
	№ 209 Сбор. реч. На прок. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с мясным сливочным	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
	№ 202 Сбор. реч. На прок. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Какао с молоком	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
	№ 202 Сбор. реч. На прок. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
		5 День													
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	18,00	11,00	9,00	2,20		
	Проды и ягоды свежие (яблоки)	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,89	2,23	
	Овощи тушеные с мясом	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 (яб.)	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	
	Хлеб пшеничный	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:	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
		6 День													
	Салат из свежей капусты с морковью	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	
	Коллеты "Апельсиновые"	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	
	Какао греценовая распылчатая с мясным сливочным	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	
	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	
	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:	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
		Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,67	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
		ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4605	1103,774	62,0053
		В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

25%

20-25%

20%

20%