



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 | Болек, г | Жирн., г | Углевод., г | Калорийно-сть, ккал | Витамины | | Витамины | | Са, мг | Р, мг | Мд, мг | Фо, мг |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | | | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 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 |
| 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 |
| № 203 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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 | 38,67 | 8,62 | 0,86 |
| № 249 Сбор.рец. На прок-но для обуч. 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 |
| № 300 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 | 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 164, 2012 | Итого: | 535 | 19,18 | 20,69 | 84,80 | 550,41 | 0,25 | 4,29 | 66,26 | 4,48 | 145,49 | 218,91 | 77,13 | 4,60 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Плоды и ягоды свежие (роботки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| № 376 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" 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 |
| № 376 Сбор.рец. На прок-но для обуч. 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 | 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 164, 2012 | Итого: | 545 | 16,10 | 16,07 | 64,01 | 477,30 | 0,19 | 10,91 | 65,30 | 2,45 | 350,25 | 311,29 | 66,26 | 4,55 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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.учреж.-Дети 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 |
| № 174 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 прок-но для обуч. 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 164, 2012 | 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%

20%

25%

| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. Дели 7. | 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 |
| Свекла отварная дольками | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 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 |
| Котлета из мяса птицы | | | | | | | | | | | | | |
| № 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017 | 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 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| № 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017 | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,88 | 44,70 | 0,00 | 1,03 | 0,00 | 0,02 | 12,55 | 3,90 | 2,30 | 0,48 |
| Чай с сахаром, с яблоком | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,80 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | 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 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 573 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 15 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017 | 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 |
| Сыр порционный | | | | | | | | | | | | | |
| № 279-331 Сбор. рец. На произ-во для питания детей в доми образования учрежд. Дели -2017 | 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 |
| Тертые мясные в сметанно-томатном соусе | | | | | | | | | | | | | |
| № 203 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017 | 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 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| № 200 ТК | 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 |
| Напиток из свежих фруктов (75С) | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | 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 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 545 | 20,09 | 20,88 | 83,92 | 560,84 | 0,18 | 3,55 | 73,12 | 1,91 | 208,31 | 244,57 | 46,47 | 2,98 |

25%

| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|
| № 47 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017 | 80 | 1,05 | 2,80 | 5,17 | 48,32 | 0,02 | 13,66 | 0,00 | 6,71 | 19,98 | 22,65 | 12,07 | 0,37 |
| Салат из свежей капусты с морковью | | | | | | | | | | | | | |
| № 234 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2015 | 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 |
| Биточки рыбные | | | | | | | | | | | | | |
| № 302 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2015 | 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 |
| Рис отварной рассычатый с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017 | 186/10/6 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 |
| Чай с сахаром, с лимонном | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 46,00 | 14,10 | 1,17 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 553 | 19,94 | 20,18 | 80,57 | 565,69 | 0,19 | 16,64 | 59,26 | 9,95 | 125,78 | 235,50 | 72,51 | 3,66 |
| Итого за 6 дней 1 недели: | 3261 | 114,896 | 117,388 | 474,991 | 3375,543 | 1,48043 | 63,8771 | 338,2 | 26,228 | 1216,807 | 1787,0089 | 543,4528 | 31,87 |

25%

2-ая неделя

| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | 60/180/6 | 18,13 | 42,98 | 386,40 | 0,13 | 1,02 | 67,52 | 1,84 | 344,24 | 275,54 | 47,95 | 1,13 | |
| Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 185/10/5 | 0,24 | 12,43 | 54,20 | 0,00 | 50,03 | 0,00 | 0,19 | 13,95 | 3,65 | 2,25 | 0,42 | |
| Чай "Витаминный" с шиповником | 25 | 1,90 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,78 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| Хлеб ржаной | Итого: | 500 | 20,14 | 18,78 | 79,59 | 558,75 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 371,89 | 340,44 | 67,20 | 2,89 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | 15,95 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 89,33 | 176,23 | 40,56 | 2,64 | |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 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 | 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 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 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 | 4,98 | 127,08 | 236,28 | 63,88 | 5,16 | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 60 | 0,84 | 4,96 | 55,68 | 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 | 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 | 0,14 | 18,16 | 8,00 | 0,20 | 37,46 | 87,20 | 27,75 | 1,01 | |
| Компот из свежих яблок (75С) | 200 | 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 | 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 | 487,98 | 0,25 | 26,78 | 13,82 | 148,68 | 300,91 | 98,74 | 3,96 | |

25%

25%

20%

| 4. День | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|----------|-----------|----------|---------|
| Тестели куриные с гречневой крупой и сметанно-томатном соусе | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 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 произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| № 282 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Какао с молоком | | | | | | | | | | | | | |
| № 382 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012. День 4 | Итого: | 513 | 16,17 | 16,57 | 63,98 | 489,05 | 0,22 | 1,86 | 66,02 | 226,15 | 282,37 | 77,44 | 3,15 |
| 5. День | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012. День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| № 143,241 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 2017 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Плоды и ягоды свежие (яблоки) | | | | | | | | | | | | | |
| № 349 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Овощи тушеные с маслом | | | | | | | | | | | | | |
| № 349 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 2017 | 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 (75С) | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012. День 4 | Итого: | 530 | 15,82 | 16,41 | 65,93 | 481,80 | 0,20 | 29,49 | 39,00 | 143,33 | 202,57 | 70,36 | 5,42 |
| 6. День | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012. День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| № 47 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 2017 | 80 | 1,05 | 2,60 | 5,17 | 48,32 | 0,02 | 13,68 | | 6,71 | 19,98 | 22,65 | 12,07 | 0,37 |
| Салат из свежей капусты с морковью | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 2017 | 90 | 12,90 | 12,15 | 13,15 | 214,20 | 0,12 | 0,41 | 6,21 | 32,29 | 60,51 | 109,69 | 23,76 | 2,63 |
| Котлеты "Аппетитные" | | | | | | | | | | | | | |
| № 171 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Чай с сахаром, с лимонном | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учрежд-ниях 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 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012. День 4 | Итого: | 553 | 20,14 | 19,48 | 82,99 | 608,14 | 0,38 | 16,11 | 6,21 | 39,74 | 363,87 | 182,71 | 8,64 |
| Итого за 6 дней 2 недели: | 3189 | 107,687 | 108,039 | 436,606 | 3189,487 | 1,38662 | 135,594 | 192,57 | 59,9365 | 1141,758 | 1726,4416 | 860,3211 | 30,3353 |
| Итого за 12 дней: | 6450 | 222,583 | 228,437 | 911,697 | 6575,03 | 2,86725 | 199,471 | 530,77 | 86,1635 | 2357,565 | 3523,4505 | 1103,774 | 62,0063 |
| 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 |

20%

20%

25%

20-25%