



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

[Handwritten signature]



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

[Handwritten signature]
И.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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,06	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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
ТТК	Зеленый горошек х/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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	0,87
Кем.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 184, 2012 Дале *	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:	515	19,73	19,75	62,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23
2 день														
Кем.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 184, 2012 Дале *	Фрукты 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
№ 175,219 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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
Кем.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 184, 2012 Дале *	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	1,58
	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96
3 день														
№ 15 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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
№ 269 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,16	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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
Кем.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 184, 2012 Дале *	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:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

20%

25%

4 день															
№ 52 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети - 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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	
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 112 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,95	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35	
№ 176 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети - 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	12,65	3,90	2,30	0,48	
Кам.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Кам.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28	
5 день															
Кам.систем и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети *	Фрукты 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	
№ 15 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Сыр горгонзола	15	3,96	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
№ 190,191,192 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,86	1,26	
№ 179 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,76	90,00	14,00	0,13	
Кам.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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	
Кам.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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:	525	20,18	18,83	61,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15	
6 день															
№ 47 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети - 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
№ 234 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 90 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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	
№ 177 Сбор.рек. На прод.мю 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	
Кам.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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:	533	19,91	20,58	80,47	668,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,06	670,47	33,43	

25%

25%

25%

2-ая неделя

1 день														
ТТБ	Коллета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	16,72	1,26
№ 182 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,00	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале +	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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале +	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:	528	18,40	18,66	87,85	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22
2 день														
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дале +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 205 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале - 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	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале +	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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,05	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	545	19,84	20,41	79,78	583,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
3 день														
№ 229 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале - 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор. акт. На пред. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале +	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:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58

25%

25%

20%

4 день														
ТТК	Тосты куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе	6040	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,29	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 205 Сбор. раз. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1803	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор. раз. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Делю 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 134, 2012 Делю *	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:	613	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 134, 2012 Делю *	Фрукты 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
№ 143,241 Сбор. раз. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Делю 2017	Овощи тушенные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,89	2,23
№ 349 Сбор. раз. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Делю 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. в стр. 134, 2012 Делю *	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:	630	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	106,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор. раз. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Делю 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1503	3,79	4,47	39,78	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор. раз. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Делю 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,19	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 134, 2012 Делю *	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:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
	Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631
	ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
	В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	853,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

20%

20%

25%