



Образовательного учреждения  
*Давлетшина З.К.*

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
*[Signature]*  
Э.Р. Халимова



**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 зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 10 Сбор.рец. На пред-ию для питания детей в дошкол. учрежд-ии. Дели-и 2016	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	209,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 249 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд-иях. Дели-и 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. 6, стр. 144, 2012 Дели-и *	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>520</b>	<b>15,88</b>	<b>16,02</b>	<b>68,98</b>	<b>492,31</b>	<b>0,23</b>	<b>7,82</b>	<b>23,90</b>	<b>7,17</b>	<b>85,45</b>	<b>252,04</b>	<b>82,22</b>	<b>4,32</b>
<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели-и *	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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд-иях. Дели-и 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели-и *	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>16,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>	<b>0,24</b>	<b>12,18</b>	<b>85,30</b>	<b>2,46</b>	<b>465,08</b>	<b>398,49</b>	<b>78,86</b>	<b>4,51</b>
<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд-иях. Дели-и 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 пред-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд-иях. Дели-и 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
№ 171 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд-иях. Дели-и 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 пред-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд-иях. Дели-и 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели-и *	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>79,87</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>

20%

20%

25%

4 день														
ГТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 168., 2012. Дели «.	Свекла 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
ГТК	Пицца запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 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
№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 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 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 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>583</b>	<b>20,16</b>	<b>19,55</b>	<b>87,83</b>	<b>613,75</b>	<b>0,33</b>	<b>25,51</b>	<b>59,80</b>	<b>2,46</b>	<b>155,50</b>	<b>437,14</b>	<b>107,23</b>	<b>6,37</b>
5 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Сыр порционню	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, 331 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дош. образоват. учр.-Дели 2017	Тестели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,080	11,840	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 209 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-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
ГТК	Напиток из свежих фруктов (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
Хим. состав и калорийность 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>19,89</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>
6 день														
№ 72 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Икра кабачковая	60	1,04	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ГТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	40,12	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144., 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>518</b>	<b>16,07</b>	<b>16,10</b>	<b>70,18</b>	<b>454,10</b>	<b>0,15</b>	<b>5,33</b>	<b>15,90</b>	<b>13,27</b>	<b>117,50</b>	<b>271,68</b>	<b>72,07</b>	<b>3,48</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3221</b>	<b>108,289</b>	<b>107,406</b>	<b>457,768</b>	<b>3222,203</b>	<b>1,45293</b>	<b>57,4073</b>	<b>279,02</b>	<b>31,0073</b>	<b>1245,375</b>	<b>2104,3726</b>	<b>580,5586</b>	<b>31,7947</b>

25%

25%

20%

## 2-ая неделя

## 1 день

11х	Сырники из творога с явшой пшенной молочной 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
№ 176 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Чай "Витаминный" с цимовником	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 Дели *	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 144, 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>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>

25%

## 2 день

№ 132 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	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
№ 229 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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 рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	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 Дели *	Хлеб пшеничный	35	2,56	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>648</b>	<b>15,79</b>	<b>16,33</b>	<b>64,34</b>	<b>467,98</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>88,74</b>	<b>3,96</b>

20%

## 3 день

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 184, 2012 Дели *	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
№ 265 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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 рец. На прод. для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Чай с сахаром	180/10	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 Дели *	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 144, 2012 Дели *	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>546</b>	<b>19,84</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>

25%

4 день														
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы в/с, с соевыми огурцами и гречками	60	3,26	3,18	25,98	120,87	0,09	1,05	0,00	1,58	24,54	77,40	19,95	1,11
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 362 Сбор. рец. На прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Каша с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,55	21,34	0,45
№ 362 Сбор. рец. На прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,57</b>	<b>19,42</b>	<b>79,66</b>	<b>559,92</b>	<b>0,28</b>	<b>3,13</b>	<b>48,30</b>	<b>6,71</b>	<b>214,15</b>	<b>369,09</b>	<b>83,66</b>	<b>3,95</b>
5 день														
№ 362 Сбор. рец. На прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 362 Сбор. рец. На прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 362 Сбор. рец. На прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,07	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,47	0,67
№ 362 Сбор. рец. На прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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>600</b>	<b>16,08</b>	<b>16,37</b>	<b>63,87</b>	<b>481,30</b>	<b>0,24</b>	<b>127,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,82</b>	<b>188,33</b>	<b>243,47</b>	<b>89,95</b>	<b>4,21</b>
6 день														
ТТК	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	8,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор. рец. На прод. для общ. 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 прод. для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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>523</b>	<b>18,96</b>	<b>19,49</b>	<b>80,07</b>	<b>561,75</b>	<b>0,31</b>	<b>15,40</b>	<b>71,98</b>	<b>11,36</b>	<b>93,19</b>	<b>367,86</b>	<b>171,27</b>	<b>7,35</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3236</b>	<b>109,165</b>	<b>110,805</b>	<b>447,309</b>	<b>3223,469</b>	<b>1,42712</b>	<b>234,151</b>	<b>240,6192</b>	<b>36,398</b>	<b>1143,323</b>	<b>1858,0514</b>	<b>574,7005</b>	<b>28,6339</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6457</b>	<b>217,454</b>	<b>218,211</b>	<b>905,077</b>	<b>6445,672</b>	<b>2,88006</b>	<b>291,558</b>	<b>519,6392</b>	<b>67,4053</b>	<b>2388,699</b>	<b>3962,4239</b>	<b>1155,259</b>	<b>60,4286</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>538</b>	<b>18,12</b>	<b>18,18</b>	<b>75,42</b>	<b>537,14</b>	<b>0,24</b>	<b>24,30</b>	<b>43,30</b>	<b>5,62</b>	<b>199,06</b>	<b>330,20</b>	<b>96,27</b>	<b>5,04</b>

25/4

20/6

25/6

20/25/6