



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р.Харламова



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

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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-й неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дополн +	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 молочный "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. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - Дел 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 Дополн +	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	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

20%

2 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - Дел 2017	Сыр порционный	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. реч. На прод. для питания детей в дош. образ. учрежд. - Дел 2017	Тефтели 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
№ 203 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - Дел 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
ТТК	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 Дополн +	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:	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%

3 день														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168, 2012 Дел 1 +	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
ТТК	Птица 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. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - Дел 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
№ 348 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - Дел 2017	Компот из урожая (75С)	200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн +	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 Дополн +	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:	583	20,05	19,52	83,53	597,35	0,33	25,38	59,80	2,78	156,54	436,50	107,93	6,18

25%

4 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел 2017	Сыр порционно	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
ТТК	Гуляш из отварной 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. рещ. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел 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
№ 376 Сбор. рещ. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел 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 Дел 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
Итого:		510	20,16	20,36	79,83	608,33	0,33	1,02	21,00	3,75	211,25	499,30	192,95	10,06

25%

5 день														
ТТК	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
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
№ 349 Сбор. рещ. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел 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 Дел 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
Итого:		520	14,73	15,32	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55

20%

6 день														
№ 47 Сбор. рещ. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел 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
ТТК	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. рещ. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел 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 144, 2012 Дел 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
Итого:		538	16,08	15,39	70,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
Итого за 6 дней 1 недели:		3241	107,20	106,56	455,03	3204,47	1,42	62,18	279,02	27,91	1211,06	2082,48	587,46	31,70

20%

2-ая неделя

1 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным												
№ 376 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	60/180/5	16,02	18,13	42,98	398,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 144, 2012 Дети +	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 Дети +	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
2 день													
№ 52 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	60	0,84	3,61	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 229 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	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 прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 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
№342 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	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 Дети +	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
3 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012 Дети +	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 прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	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 прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	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 Дети +	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 Дети +	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
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%

20%

25%

4 день		60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТТК	Салат из моркови	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
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
№ 182 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Какао с молоком	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 134, 2012	Хлеб пшеничный	Итого:	16,05	16,30	63,66	489,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25
5 день		180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	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
№ 141,241 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	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	0,87
№ 349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21
6 день		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
№ 47 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	Итого:	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
Дети +		3266	107,43	107,42	433,32	3172,02	1,38	236,91	240,62	40,44	1124,87	1821,09	580,25	28,01
Итого за 6 дней 2 недели:		6507	214,63	213,98	888,36	6376,49	2,80	299,09	519,64	68,35	2335,93	3903,57	1167,71	59,70
ВСЕГО за 12 дней:		542	17,89	17,83	74,03	531,37	0,23	24,92	43,30	5,70	194,66	325,30	97,31	4,98
В среднем на 1 учащегося в день:														

20%

20%

25%

20-25%