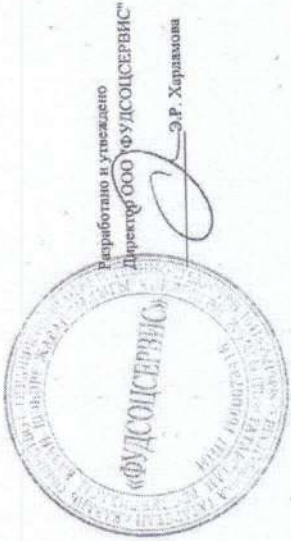




Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

**М. МАЙОРОВ**



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

**Э.Р. Харрамова**

### 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., г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-я неделя
<b>1-я неделя</b>															
<b>1 день</b>															
ТТК	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	
№ 203 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-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	
ТТК	Зеленый горошек в/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.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-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 144, 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	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>	

25%

<b>2 день</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
№ 175,219 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Дели +	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>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>468,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>	

20%

<b>3 день</b>															
№ 15 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-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	5,50	0,07	
№ 260 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	2,61	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 174 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-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	
№ 377 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-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	2,16	0,33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дели +	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>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>	

25%

4 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	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
Салат из свежих отварной с маслом растительным													
ТТК	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
Котлета из мяса птицы													
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Чай с сахаром, с яблоком													
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
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>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>

25%

5 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 181, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)													
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.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 порционно													
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным													
№ 379 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)													
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
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>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

25%

6 День													
№ 47 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	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
Салат из квашеной капусты													
№ 234 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	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
Биточки рыбные													
№ 302 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.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 рассыпчатый с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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 лимоном													
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>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,58</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1083,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>

25%

2-ая неделя													
1 День													
ТТК	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
Котлета из мяса птицы													
№ 182 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным													
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Чай "Витаминный" с шиповником													
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
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	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22
25%													
2 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)													
№ 265 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Плов из говядины с рисовой крупой													
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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
Чай с сахаром													
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
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
Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
25%													
3 День													
№ 229 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Рыба, тушенная в томате с овощами													
№ 312 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Пюре картофельное													
№ 321 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Капуста тушенная (доп. гарнир)													
№342 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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
Компот из свежих яблок (75С)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
Хлеб пшеничный													
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
20%													

<b>4 День</b>													
Тертели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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													
№ 382 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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													
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	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

<b>5 День</b>													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
Овощи тушеные с мясом													
№349 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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)													
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	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>

20%

<b>6 День</b>													
Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с													
ТТК	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	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
Котлеты "Аппетитные"													
№ 171 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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 лимоном													
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	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>389,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>
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	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

25%