


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харимова

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	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
	1 День	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	
	ТТК	Котлета из мяса птицы													
	№ 203 Сбор.рец. На прог-но для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,82	0,86	
	ТТК	Зеленый горошек (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 прог-но для обрч. 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
	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 144, 2012 Дели +														
	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23	

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	2 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
	Флоды и ягоды свежие (ягоды)													
	№ 175,219 Сбор.рец. На прог-но для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	50/150	12,92	14,39	31,09	282,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
	ТТК	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"												
	№ 376 Сбор.рец. На прог-но для обрч. 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
	ТТК	Чай с сахаром												
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	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

20%

№ 15 Сбор.рец. На прог-но для обрч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	3 День	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
	Сыр порционнo													
	№ 260 Сбор.рец. На прог-но для обрч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	ТТК	Гуляш из говядины												
	№ 171 Сбор.рец. На прог-но для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
	ТТК	Каша гречневая рассыпчатая												
	№ 377 Сбор.рец. На прог-но для обрч. 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
	ТТК	Чай с сахаром, с лимоном												
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	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%

№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели - 2017	4 День	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
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
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели - 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели 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	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		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
25%															

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 181, 2012	5 День	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
Дели +		Сыр погранично	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
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели 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	34,66	1,26
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели 2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20%)	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
Во всех образ. учрех.-Дели 2017		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 134, 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 +		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
25%															

№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели - 2017	6 День	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. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели 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
№ 302 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-Дели 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
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч., Во всех образ. учрех.-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 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 +		Итого:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
25%		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	1930,05	570,47	33,43

2-ая неделя

ТТК	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День
	Копченая из мяса птицы																			
№ 182 Сбор. рец. На прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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						
№ 376 Сбор. рец. На прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели 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						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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						
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						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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 +	Итого:	528	18,40	16,56	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22						

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	
Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблочи)	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 прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупкой	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. рец. На прок-но для об/ч. Во всек 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 134, 2012	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						
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						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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						
Дели +	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%

№ 229 Сбор. рец. На прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День		
№ 229 Сбор. рец. На прок-но для об/ч. Во всек 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	39,07	162,19	48,53	0,85						
№ 312 Сбор. рец. На прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели -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. рец. На прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Капустга 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. рец. На прок-но для об/ч. Во всек образ.учреж-Дели 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						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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						
Дели +	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%

		4 День																
ТТК		Тертени	Куринные	с гречневой	крутой	в сметанно-томатном									сauce			
№ 203 Сбор. рец. На про-мо для обр-ч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017		Макаронные изделия	отварные	с маслом	сливочными	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
№ 382 Сбор. рец. На про-мо для обр-ч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017		Какао	с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Дели *		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15			

20%

		5 День																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		Проды и ягоды свежие (яблоко)																
№ 143 241 Сбор. рец. На про-мо для обр-ч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017		Овощи	тушеные	с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23	
№ 349 Сбор. рец. На про-мо для обр-ч. Во всех образ. учр-ж. 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		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		
Дели *		Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42			

20%

		6 День																
ТТК		Салат из отварной моркови и свеклы с зелеными горошком																
ТТК		Котлеты	"Аллегриные"	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		
№ 171 Сбор. рец. На про-мо для обр-ч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017		Каша	гречневая	рассыпчатая	с маслом	сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор. рец. На про-мо для обр-ч. Во всех образ. учр-ж. 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		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		
Дели *		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	1,55236	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%