

— марше

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного 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  
общеобразовательных 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	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	сезон (осенне-зимний)	
															25%	25%
<b>1-ая неделя</b>																
<b>1 день</b>																
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	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26		
№ 203 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/6	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86		
№349 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети -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 энергетическая ценность 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		
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,18</b>	<b>20,69</b>	<b>84,30</b>	<b>590,41</b>	<b>0,25</b>	<b>4,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,48</b>	<b>145,49</b>	<b>218,91</b>	<b>77,13</b>	<b>4,60</b>		

<b>2 день</b>																
Хим.состав и энергетическая ценность продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012 Дети *	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	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01		
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети -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 энергетическая ценность 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		
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>16,07</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,65</b>		

<b>3 день</b>																
№ 15 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети -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.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети -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.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети -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.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.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	3,98	2,16	0,33		
Хим.состав и энергетическая ценность продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012 Дети *	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>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>213,65</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>		

**4 день**

ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр.168, 2012 Дели 5,	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	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,06	18,72	1,26
№ 312 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-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
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-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 Дели 4,	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 4,	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>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>19,39</b>	<b>20,02</b>	<b>81,72</b>	<b>571,65</b>	<b>0,34</b>	<b>25,47</b>	<b>54,26</b>	<b>3,69</b>	<b>172,43</b>	<b>286,28</b>	<b>87,37</b>	<b>5,66</b>

25%

№ 15 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-Дели 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.-но для питания детей в дошл. образоват.учрежд. Дели 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,046	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,95	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 Дели 4,	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>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,09</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>

25%

№ 47 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-Дели -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
№ 234 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	16,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-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.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-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 Дели 4,	Хлеб ржаной	30	1,96	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>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>19,94</b>	<b>20,18</b>	<b>80,57</b>	<b>565,69</b>	<b>0,19</b>	<b>16,64</b>	<b>58,26</b>	<b>9,95</b>	<b>125,78</b>	<b>235,50</b>	<b>72,51</b>	<b>3,66</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3261</b>	<b>114,896</b>	<b>117,398</b>	<b>474,991</b>	<b>3375,543</b>	<b>1,48043</b>	<b>63,8771</b>	<b>338,2</b>	<b>26,228</b>	<b>1215,807</b>	<b>1797,0088</b>	<b>543,4528</b>	<b>31,67</b>

25%

## 2-ая неделя

<b>1. День</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	388,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрежд.-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 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>858,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,06</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>
<b>2 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 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 произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. 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 произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. 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
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>545</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%

25%

<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. 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
№ 219 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. 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 произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. 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
№ 382 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. 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 Дели +	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>548</b>	<b>15,79</b>	<b>16,39</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>98,74</b>	<b>3,96</b>

20%

<b>4 день</b>														
ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017		200	4,08	3,54	7,60	76,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</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>226,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

5 ДЕНЬ												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012 Дени +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образц. учереж. Дени 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	88,15	148,63	39,69
Овощи тушеные с мясом												
№ 369 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образц. учереж. Дени 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46
Компот из сухофруктов (75С)												
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
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35

20%

6 ДЕНЬ												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дени +	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07
Салат из свежей капусты с морковью												
№ 47 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образц. учереж. Дени 2017	80	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	108,69	23,76
Котлеты "Аппетитные"												
№ 171 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образц. учереж. Дени 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
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным												
№ 377 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образц. учереж. Дени 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
Чай с сахаром, с лимонком												
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
Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9366	1141,758	1726,4416	560,3211
ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,683	226,437	911,597	6575,03	2,86726	199,471	530,77	86,1636	2357,565	3523,4505	1103,774
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	76,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98

25%

20-25%