



### 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	Белок, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 день</b>															
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,08	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 203 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,92	12,39	38,67	8,62	0,86	
ТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	35,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27	
№349 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,90	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 344, 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	
Дополн.	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>672,94</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%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>2 день</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 344, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Дополн.	Сырники из творога с молочной кашей "Гречневая"	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	
№ 175 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.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	
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 344, 2012	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</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>4,56</b>	

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
<b>3 день</b>															
№ 15 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.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	
№ 200 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Гуляши из говядины	50/50	10,38	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,98	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 344, 2012	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	
Дополн.	<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.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 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 свежеты отварной с маслом растительным													
TKK	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	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,38	37,00	1,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	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	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 пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	46,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	Итого:	563	18,76	20,66	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

5. день													
№ 53 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 2017	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)													
TKK	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	150/6	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	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)	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 пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	46,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	Итого:	525	20,18	18,83	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	359,40	83,51	5,15

25%

6. день													
№ 47 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 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													
TKK	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	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	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 лимонном	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	46,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	Итого:	533	19,91	20,68	604,47	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,28	70,04	3,69
Итого за 6 дней 4 недели:	3178	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,36	1930,05	570,47	33,43

25%

2-ая неделя													
1 ДЕНЬ													
ГПК	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.рек. На прод.-но для общ. Во всех образ. учр.-орг. Делю -2017	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	26,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.рек. На прод.-но для общ. Во всех образ. учр.-орг. Делю -2017	185/10/5	0,24	0,09	12,43	64,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,85	2,25	0,42
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>528</b>	<b>18,40</b>	<b>18,66</b>	<b>87,85</b>	<b>587,25</b>	<b>0,34</b>	<b>52,02</b>	<b>74,46</b>	<b>3,53</b>	<b>198,33</b>	<b>314,12</b>	<b>81,41</b>	<b>4,23</b>
2 ДЕНЬ													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,90	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,45	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,96	2,80	1,40	0,27
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
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,73</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>67,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>
3 ДЕНЬ													
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
Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,49	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Капуста 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
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
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>538</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</b>	<b>456,45</b>	<b>0,25</b>	<b>31,37</b>	<b>17,82</b>	<b>4,06</b>	<b>123,37</b>	<b>296,91</b>	<b>96,65</b>	<b>3,58</b>

25%

25%

20%

4 день													
Тестели куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
ТРК	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
№ 202 Сбор рецеп. На прог-но для обуч. Во все образ. учреж. Дели 2017	180/3	8,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Микронные изделия отварные с маслом сливочным	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	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
Хлеб пшеничный	Итого:	15,17	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 134, 2012 Дели *													
ТРК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 243, 241 Сбор рецеп. На прог-но для обуч. Во все образ. учреж. Дели 2017	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	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87
Компот из сухофруктов (75С)	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
Хлеб пшеничный	Итого:	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													
Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с													
ТРК	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,82	0,56
№ 171 Сбор рецеп. На прог-но для обуч. Во все образ. учреж. Дели 2017	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
Комплеты "Аппетитные"	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
Капша гречневая рассыпчатая 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
Чай с сахаром, с лимонком	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
Хлеб пшеничный	Итого:	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	106,083	106,167	443,603	3206,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8374	1702,068	575,99	31,3631
ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	224,64	916,54	6638,96	3,17	207,86	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%