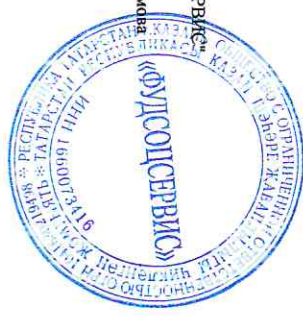


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

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**

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТК	Шницель куриный	90	8,750	10,600	8,130	198	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012 Дели +	Печенье	40	3,70	4,70	4,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
	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>565</b>	<b>20,19</b>	<b>20,26</b>	<b>80,03</b>	<b>565,24</b>	<b>0,38</b>	<b>4,16</b>	<b>32,42</b>	<b>65,14</b>	<b>129,71</b>	<b>230,12</b>	<b>88,69</b>	<b>6,92</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционнно	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 обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,86</b>	<b>20,03</b>	<b>80,56</b>	<b>598,33</b>	<b>0,29</b>	<b>3,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,55</b>	<b>169,05</b>	<b>453,40</b>	<b>176,05</b>	<b>8,63</b>
<b>3 день</b>														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Глища запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	7,02	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>505</b>	<b>18,65</b>	<b>17,48</b>	<b>75,59</b>	<b>530,70</b>	<b>0,19</b>	<b>3,07</b>	<b>84,92</b>	<b>2,53</b>	<b>70,87</b>	<b>270,26</b>	<b>54,67</b>	<b>3,45</b>

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из Белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +															
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 +															
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>16,04</b>	<b>16,56</b>	<b>63,86</b>	<b>456,83</b>	<b>0,27</b>	<b>33,05</b>	<b>25,82</b>	<b>8,37</b>	<b>116,21</b>	<b>314,67</b>	<b>102,67</b>	<b>4,10</b>
<b>5 День</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		Грибы 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 +															
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Сыр порционно	15	3,05	3,95	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 390, 391, 392 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	13,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Дели +															
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,66</b>	<b>20,55</b>	<b>80,50</b>	<b>580,75</b>	<b>0,22</b>	<b>13,27</b>	<b>70,05</b>	<b>0,72</b>	<b>209,07</b>	<b>241,19</b>	<b>57,03</b>	<b>3,92</b>
<b>6 День</b>															
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017		Салат из Моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,25	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 199 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +															
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>19,47</b>	<b>18,77</b>	<b>83,01</b>	<b>575,67</b>	<b>0,64</b>	<b>2,05</b>	<b>20,00</b>	<b>12,15</b>	<b>139,99</b>	<b>440,02</b>	<b>124,76</b>	<b>8,79</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>			<b>3210</b>	<b>113,863</b>	<b>113,655</b>	<b>483,558</b>	<b>3307,521</b>	<b>1,99023</b>	<b>59,4096</b>	<b>274,207</b>	<b>92,4563</b>	<b>834,8968</b>	<b>1949,6609</b>	<b>603,8746</b>	<b>35,8016</b>



№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012. Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблельсин)	100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 234, 330 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Бигочки рыбные	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594	8,460	4,518	64,692	166,914	37,026	1,314
№ 304. Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
№ 376. Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>15,65</b>	<b>15,90</b>	<b>70,35</b>	<b>493,05</b>	<b>0,17</b>	<b>61,62</b>	<b>28,46</b>	<b>5,35</b>	<b>119,76</b>	<b>286,26</b>	<b>78,06</b>	<b>3,43</b>
<b>2 День</b>														
ТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
№143,241 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,15</b>	<b>18,86</b>	<b>86,00</b>	<b>564,45</b>	<b>0,25</b>	<b>68,92</b>	<b>70,50</b>	<b>1,41</b>	<b>254,69</b>	<b>348,44</b>	<b>69,34</b>	<b>4,86</b>
<b>3 День</b>														
№ 52. Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	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
№ 294. Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Шницель куриный	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312. Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376. Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,84</b>	<b>20,66</b>	<b>80,56</b>	<b>592,08</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,00</b>	<b>135,60</b>	<b>241,72</b>	<b>77,80</b>	<b>6,65</b>

№27331 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	4 день	Терфелли 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 рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Дели +		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:	525	15,56	16,13	69,56	450,29	0,18	3,45	41,62	1,85	59,11	168,32	44,12	3,38
<b>5 день</b>															
№ 47 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017		Салат из квашеной капусты	60	1,02	2,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 265 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017		Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,00	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	500	20,00	20,62	79,73	598,96	0,14	14,71	0,00	13,76	71,98	310,19	75,62	5,29
<b>6 день</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		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	
№ 271 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,25	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 171 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 376 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40	0,030				10,950	2,800	1,400	0,260
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	590	18,48	20,43	79,58	575,75	0,36	10,03	20,00	4,32	72,32	418,98	191,36	10,65
		Итого за 6 дней 2 недели:	3265	109,697	112,599	465,781	3274,58	1,50607	181,719	193	90,6915	713,4534	1773,9215	536,3049	34,255
		ВСЕГО за 12 дней:	6475	223,56	226,25	929,34	6582,10	3,50	241,13	467,21	183,15	1548,35	3723,58	1140,18	70,06
		В среднем на 1 учащегося в день:	540	18,63	18,85	77,44	548,51	0,29	20,09	38,93	15,26	129,03	310,30	95,01	5,84