



Согласовано  
Руководителя общеобразовательного учреждения

*Д. И. Селезнева*  
№ 17

### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

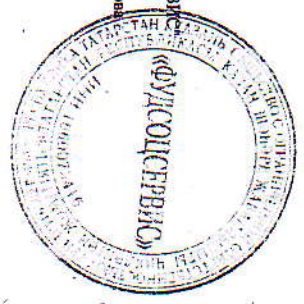
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено

Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

*Э. Р. Харипова*

Э. Р. Харипова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															1 День
№ 59 Сбор. рещ. На прощине для общ. во всег образц.уржеж-Днем 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	
	ТР	90	8,750	10,600	16,030	168	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240	
№ 203 Сбор. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 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	
	МЗ49 Сбор. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 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. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Печенье	40	3,70	4,70	4,85	51,50	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>87,93</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. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем -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. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем -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	
№ 121 Сбор. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 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. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 2017	Чай с сахаром, с лимонком	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	Чай *	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	
	Хлеб пшеничный	510	19,86	20,03	80,56	598,33	0,29	3,82	41,00	3,55	169,05	453,40	176,05	8,63	
<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>															
№ 239 Сбор. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 2017, 366/2016	Птица 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. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 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. рещ. На прощине для общ. Во всег образц.уржеж-Днем 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. 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
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	
	Итого:	505	18,65	17,48	75,59	530,70	0,19	3,07	84,92	2,53	70,87	270,26	54,67	3,45	



№ 45 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 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.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,92	2,52	39,07	182,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 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.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017		Комлот 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. 144, 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
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
Итого:			555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9, стр. 184, 2012	5 День	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
№ 15 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017		Сыр полужирно	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
№ 279,331 Сбор.реш. На прод.-но для питания детей в дош. образоват. учрежд. Дени 2017		Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 171 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	1,23	27,73	174,00	0,210	0,000	0,000	0,4	23,990	207,350	140,520	4,710
№ 377 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 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. 144, 2012		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:			585	16,66	16,55	65,99	470,82	0,33	13,18	50,62	1,42	182,02	400,45	184,69	8,94
№ 62 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017	6 День	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
№ 199 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017		Котлеты "Аппетитные"	90	7,74	10,84	14,78	206,10	0,07	0,47	23,13	2,82	28,60	117,59	23,13	1,84
№ 299 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 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
№ 379 Сбор.реш. На прод.-но для общ. Во всех образ.Уржэн-Дени 2017		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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
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
Итого:			545	20,10	19,01	80,08	610,92	0,70	3,78	63,13	11,86	273,75	494,57	132,65	8,06
Итого за 6 дней 1 недели:			3265	111,503	109,898	454,014	3232,847	2,16127	61,0555	297,91	92,8625	941,5963	2163,4734	739,4278	40,0893



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Капоринол, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															1 день
<b>Хим. состав и калорийность</b>															
Хим. состав и калорийность															
9 стр. 186, 2012 Дели *															
№ 234/330 Сбор.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: Дели 2017															
Биточки рыбные															
100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3			
№ 204 Сбор.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: 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.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: Дели 2017															
Чай с сахаром, с яблоком															
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>															
585	15,65	15,90	70,35	493,05	0,17	61,62	28,46	5,35	119,76	286,26	78,06	3,43			
<b>2 день</b>															
ТН															
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 Сбор.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: Дели 2017															
Овощи тушеные с мясом															
500/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68			
ТН															
Чай "Витаминный" с ягодами															
185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,96	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>															
525	20,15	18,86	86,00	564,45	0,25	68,92	70,50	1,41	254,69	348,44	69,34	4,86			
<b>3 день</b>															
№ 52 Сбор.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: Дели 2017															
Салат из свежих 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			
ТН															
Котлеты куриные															
90	8,75	4,16	16,63	168,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24			
№ 312 Сбор.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: 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			
№ 376 Сбор.рец. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-цах: 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. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *															
Хлеб ржаной															
30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780			
<b>Итого:</b>															
565	14,74	16,58	63,98	493,33	0,36	22,99	32,42	63,60	127,85	214,57	70,95	6,09			



№2793/23 Сборщик. На прод-но для опиания детей в дошк. образоват. учрежд. Днем 2017	4 ДЕНЬ	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 Сборщик. На прод-но для общ- во всех образ. учрежд. Днем 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 Днем +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012 Днем +	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 Днем +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	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
№45 Сборщик. На прод-но для общ-во всех образ. учрежд. Днем- 2017	5 ДЕНЬ	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
№265 Сборщик. На прод-но для общ-во всех образ. учрежд. Днем- 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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 Сборщик. На прод-но для общ- во всех образ. учрежд. Днем 2017	Плов из говядины с рисом	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012 Днем +	Чай с сахаром, с яблоком	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Днем +	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Днем +	6 ДЕНЬ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№271 Сборщик. На прод-но для общ- во всех образ. учрежд. Днем 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	90	11,18	10,21	27,09	223,90	0,15	0,22	3,07	2,55	15,12	117,35	18,04	1,91
№171 Сборщик. На прод-но для общ- во всех образ. учрежд. Днем 2017	Котлеты по-домашнему	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
№382 Сборщик. На прод-но для общ- во всех образ. учрежд. Днем 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	2,690	3,544	7,578	80	0,056	1,588	24,400	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Днем +	Какао с молоком	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	20,20	20,71	80,18	597,10	0,48	11,81	47,47	3,48	214,33	491,76	198,30	10,09
	Итого за 6 дней 2 недели:	3250	106,459	108,792	451,056	3193,752	1,59823	181,869	220,4732	85,2978	832,3566	1819,4117	536,5468	33,0751
	ВСЕГО за 12 дней:	6515	217,96	218,69	905,07	6426,60	3,76	242,92	518,38	178,16	1773,95	3982,89	1275,97	73,16
	В среднем на 1 учащегося в день:	543	18,16	18,22	75,42	535,55	0,31	20,24	43,20	14,85	147,83	331,91	106,33	6,10