

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
С. 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	Mg, мг	Fe, мг
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012 Дели +	Пирогы и яблочки свежие (яблоком)	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех 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 Дели +	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	14,75
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>16,00</b>	<b>16,44</b>	<b>64,98</b>	<b>483,40</b>	<b>0,18</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,38</b>	<b>348,80</b>	<b>303,79</b>	<b>63,91</b>	<b>4,45</b>

20%

2 День														
№ 279/331 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Тфтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
	№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	3,96	2,16	0,33
	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
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>513</b>	<b>18,56</b>	<b>19,58</b>	<b>79,65</b>	<b>570,40</b>	<b>0,20</b>	<b>4,71</b>	<b>33,52</b>	<b>4,61</b>	<b>59,68</b>	<b>203,81</b>	<b>57,13</b>
<b>3 День</b>														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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
	№ 321 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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 +	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
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>558</b>	<b>15,34</b>	<b>16,51</b>	<b>63,67</b>	<b>493,42</b>	<b>0,28</b>	<b>33,69</b>	<b>32,40</b>	<b>2,89</b>	<b>115,65</b>	<b>211,99</b>	<b>68,32</b>

20%

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 9 стр. 144, 2012 Дели +	4 ДЕНЬ													
ТТК	Пшеница и яблоды 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
	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор. рещ. На прок-ние для обр-ч. Во всек образ. Учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	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
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>558</b>	<b>20,10</b>	<b>20,50</b>	<b>84,96</b>	<b>607,39</b>	<b>0,46</b>	<b>11,48</b>	<b>34,56</b>	<b>3,17</b>	<b>187,79</b>	<b>452,04</b>	<b>192,66</b>	<b>9,81</b>

25%

5 ДЕНЬ														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 9, стр. 158, 2012 Дели +,	Свежая 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	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№349 Сбор. рещ. На прок-ние для обр-ч. Во всек образ. Учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	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. 134, 2012 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 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>510</b>	<b>20,19</b>	<b>20,31</b>	<b>80,09</b>	<b>577,96</b>	<b>0,26</b>	<b>25,49</b>	<b>82,01</b>	<b>4,40</b>	<b>150,67</b>	<b>271,13</b>	<b>84,49</b>	<b>6,29</b>
			<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>6,00</b>	<b>19,50</b>	<b>4,20</b>	<b>0,33</b>

25%

6 ДЕНЬ														
№ 30 Сбор. рещ. На прок-ние для обр-ч. Во всек образ. Учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 377 Сбор. рещ. На прок-ние для обр-ч. Во всек образ. Учреж-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 +	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>518</b>	<b>16,04</b>	<b>16,38</b>	<b>68,98</b>	<b>480,74</b>	<b>0,16</b>	<b>5,57</b>	<b>15,90</b>	<b>5,28</b>	<b>63,35</b>	<b>263,75</b>	<b>70,80</b>	<b>3,43</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3197</b>	<b>106,21</b>	<b>109,73</b>	<b>442,32</b>	<b>3213,30</b>	<b>1,55</b>	<b>91,84</b>	<b>263,70</b>	<b>22,73</b>	<b>925,93</b>	<b>1706,51</b>	<b>537,30</b>	<b>34,30</b>

20%



2-ая неделя

		1 День															
№ 15 Сбор рец. На прок-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	ТК	Сыр полдником	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		
		Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78		
№349 Сбор рец. На прок-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Дели +	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
		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	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		
		<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>20,20</b>	<b>20,32</b>	<b>85,37</b>	<b>604,78</b>	<b>0,38</b>	<b>1,58</b>	<b>101,55</b>	<b>3,87</b>	<b>211,85</b>	<b>407,10</b>	<b>188,18</b>	<b>7,26</b>		

25%

		2 День															
№ 52 Сбор рец. На прок-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Дели +	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		
		Виточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12		
№ 234 Сбор рец. На прок-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2015	Дели +	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07		
		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 рец. На прок-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	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		
		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 +	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,07</b>	<b>15,14</b>	<b>67,65</b>	<b>482,40</b>	<b>0,28</b>	<b>22,96</b>	<b>33,16</b>	<b>6,25</b>	<b>124,94</b>	<b>301,63</b>	<b>89,24</b>	<b>4,64</b>		
		<b>Итого:</b>	<b>1,41</b>	<b>6,01</b>	<b>8,26</b>	<b>92,80</b>	<b>0,02</b>	<b>6,65</b>	<b>0,00</b>	<b>2,70</b>	<b>35,46</b>	<b>40,63</b>	<b>20,70</b>	<b>1,32</b>			

20%

		3 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012	Дели +	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
		Чай с сахаром, с лимоном	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64		
№ 265 Сбор рец. На прок-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Дели +	Хлеб пшеничный	186/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33		
		Хлеб ржаной	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 +	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,07</b>	<b>19,33</b>	<b>79,72</b>	<b>564,92</b>	<b>0,13</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>129,38</b>	<b>237,44</b>	<b>64,64</b>	<b>6,23</b>		

25%

		<b>4 День</b>													
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Сыр порционню	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	
№279/2017 З/б/2015 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. Учреж.-Дели 2017	Тартелли мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67	
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
№349 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	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. 134, 2012	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>20,09</b>	<b>19,87</b>	<b>80,62</b>	<b>593,59</b>	<b>0,18</b>	<b>1,52</b>	<b>69,20</b>	<b>2,52</b>	<b>211,66</b>	<b>273,79</b>	<b>79,02</b>	<b>3,78</b>	

25%

		<b>5 День</b>													
№ 253 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08	
№ 199 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62	
№342 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. 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	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	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>530</b>	<b>20,15</b>	<b>19,69</b>	<b>81,58</b>	<b>605,60</b>	<b>0,74</b>	<b>2,26</b>	<b>53,60</b>	<b>2,10</b>	<b>181,57</b>	<b>543,79</b>	<b>120,71</b>	<b>9,01</b>	

25%

		<b>6 День</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 134, 2012	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		
ТК	Котлеты "Аллегитные" с овощным рагу	75/150	15,42	16,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. во всех образц. Учреж.-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	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	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>575</b>	<b>19,43</b>	<b>19,85</b>	<b>84,13</b>	<b>574,09</b>	<b>0,29</b>	<b>31,30</b>	<b>60,76</b>	<b>5,90</b>	<b>123,03</b>	<b>221,66</b>	<b>67,79</b>	<b>6,11</b>	
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3231</b>	<b>116,01</b>	<b>114,20</b>	<b>479,06</b>	<b>3425,39</b>	<b>1,99</b>	<b>71,91</b>	<b>318,27</b>	<b>25,62</b>	<b>982,42</b>	<b>1985,41</b>	<b>609,58</b>	<b>37,03</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6428</b>	<b>222,23</b>	<b>223,93</b>	<b>921,39</b>	<b>6638,68</b>	<b>3,54</b>	<b>163,75</b>	<b>581,97</b>	<b>48,35</b>	<b>1908,36</b>	<b>3691,92</b>	<b>1146,88</b>	<b>71,33</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>536</b>	<b>18,52</b>	<b>18,66</b>	<b>76,78</b>	<b>553,22</b>	<b>0,30</b>	<b>13,65</b>	<b>48,50</b>	<b>4,03</b>	<b>159,03</b>	<b>307,66</b>	<b>95,57</b>	<b>5,94</b>	

25%

20-25%