



Согласовано
Руководитель государственного учреждения

Мухоморова Г.Р.

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Г.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, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	80	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	16,72	1,26
№ 283 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Макроновые изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 246 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,82	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хан.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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
Итого:		535	19,18	20,69	64,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60
2 день														
Хан.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дети *	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
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.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-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
Хан.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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
Итого:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65
3 день														
№ 15 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Сыр порционно	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.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-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.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.-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
Хан.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	96,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

20%

25%

4 день															
ТКХ Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл В, стр 368, 2012 Дина +	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	
ТКХ	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,83	13,78	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 312 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 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. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 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 Дина +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дина +	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	
Итого:		573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66	
5 день															
№ 15 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 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	
№ 278, 311 Сбор. рец. На питание для питания детей в дошкол. образов. учрежд. Дина 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	80/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 209 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,98	178,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТКХ	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 Дина +	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	
Итого:		545	20,09	20,08	83,92	568,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	48,47	2,98	
6 день															
№ 47 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 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. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 302 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,56	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53	
№ 377 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образов. учрежд. Дина 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	2,18	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дина +	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	
Итого:		553	19,94	20,18	80,67	555,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66	
Итого за 6 дней 1 недели:		3281	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4828	31,67	

25%

25%

25%

2-ая неделя

2-ая неделя															
1 день															
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	50/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,34	275,54	47,35	1,13	
№ 376 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	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 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	
Итого:		500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99	
2 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012 Дети +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	15,00	11,00	9,00	2,20	
№ 265 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	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 Дети +	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:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16	
3 день															
№ 52 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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	
№ 229 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,00	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85	
№ 332 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	8,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01	
№ 342 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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	0,82	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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	
Итого:		548	15,79	18,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96	

25%

25%

20%

ТТК		4 день													
№ 203 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 2017		Тесты куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,89	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 292 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 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
Лим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Допол. +		Какао с молоком	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
		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
		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15
		5 день													
Лим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 104, 2012 Допол. +		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
№ 143, 241 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 2017		Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 2017		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,89	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Лим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Допол. +		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
		Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
		6 день													
№ 47 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 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	22,85	12,07	0,37
ТТК		Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 2017		Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	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
№ 277 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образоват.-учрежд. 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
Лим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Допол. +		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
		Итого:	553	20,14	19,48	82,99	606,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
		Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
		ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,697	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3623,4505	1103,774	62,0053
		В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

20%

20%

25%

20-25%