



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСИЦСЕРВИС»



Э. Р. Харламова  
Директор ООО «АБК-Паймент»

Р. Р. Рахматуллин

## 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. кб.г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
ТМ	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,63	85,09	16,72	1,26
№ 203 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-днем 2017	Манеронные изделия открытые 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	8,82	0,86
ТМ	Запеченый горошек в/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 218 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-днем 2017	Компот из сушеных фруктов (75С)	200	0,68	0,06	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим. состав и калорийность рассчитана по таблице 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
Днем *	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</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%

<b>2 день</b>														
Хим. состав и калорийность рассчитана по таблице 6 стр. 144, 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
Днем *	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,82	14,38	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,26	229,27	39,46	0,94
№ 276 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-днем 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 рассчитана по таблице 6 стр. 144, 2012	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
Днем *	<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>4,96</b>

30%

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-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
№ 269 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-днем 2017	Гулши из геварды	50/60	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 178 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-днем 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	36,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,69	207,35	140,52	4,71
№ 217 Сбор рецеп. На период для обуч. Во все образ. учебн.-днем 2017	Чай с сахаром, с лимонном	165/10/5	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 рассчитана по таблице 6 стр. 144, 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
Днем *	<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													
№ 51 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным												
ПТИ	60	0,84	3,61	4,96	55,66	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 312 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,63	85,09	18,72	1,26
№ 313 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 178 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	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
Хлебцы и влажность расстойки продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Дел 4	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,60	0,22
Хлебцы и влажность расстойки продукта питания табл 6, стр 144, 2012 Дел 4	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>553</b>	<b>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>59,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>

25%

5 день													
№ 52 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	Плоды и ягоды свежее (яблоки)												
Сыр порционный	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	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
№ 195/3/3/3 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	150/5	8,79	11,20	31,40	285,65	0,15	0,32	37,70	1,26	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 374 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	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
Хлебцы и влажность расстойки продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Дел 4	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
Хлебцы и влажность расстойки продукта питания табл 6, стр 144, 2012 Дел 4	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>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

25%

6 день													
№ 47 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	Салат из квашеной капусты												
Виточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,63	85,09	18,72	1,26
№ 234 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,83
№ 202 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	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
№ 377 Сборщик. На период для обучения. Во всех образцах урочной-Далы 2017	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
Хлебцы и влажность расстойки продукта питания табл 6, стр 144, 2012 Дел 4	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1093,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>

25%

## 2-ая неделя

1 день		90	10,20	12,93	13,79	188,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
ТТК		90	10,20	12,93	13,79	188,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Котлета из мяса птицы														
№ 183 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		185/110/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Чай "Витаминный" с шиповником														
Чай с лимоном														
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		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														
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		30	1,98	0,36	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной														
Итого:		528	18,40	19,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22

25%

2 день		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Пловы и ягуды свежые (яблоку)														
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	178,23	40,58	2,64
Плов из говядины с рисовой крупой														
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Чай с сахаром														
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		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														
№ 216 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		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
Хлеб ржаной														
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16

25%

3 день		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
ТТК		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
Рыба, тушеная в томате с овощами														
№ 229 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	16,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Пюре картофельное														
№ 321 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		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
Калуста тушеная (доп. гарнир)														
№ 342 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,86	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)														
№ 342 Сбор.рек. На произв. для обуч. во всех образов.учрежд.Дети 2017		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
Хлеб пшеничный														
Итого:		538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58

20%



4 день													
ТН	Тертлені куриние с гречневой крутой в сметанно-томатном соусе												
№ 201 Сбор яиц. На каждое для обуч. Во всех образов.учреж.Дале 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
Макаронный изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,04	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	46,50	35,34	1,33
№ 382 Сбор яиц. На каждое для обуч. Во всех образов.учреж.Дале 2017	200	4,08	3,64	7,60	78,60	0,08	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
Дале *	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

5 день													
ТН	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)												
№ 143,241 Сбор яиц. На каждое для обуч. Во всех образов.учреж.Дале 2017	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,46	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,89	2,23
№ 149 Сбор яиц. На каждое для обуч. Во всех образов.учреж.Дале 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
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
Дале *	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>15,82</b>	<b>66,41</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>

20%

6 день													
ТН	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с												
№ 171 Сбор яиц. На каждое для обуч. Во всех образов.учреж.Дале 2017	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	26,61	15,62	0,56
Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	159,69	23,76	2,83
№ 177 Сбор яиц. На каждое для обуч. Во всех образов.учреж.Дале 2017	150/3	3,79	4,47	39,76	233,90	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
Чай с сахаром, с лимонном	165/1016	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,26	3,96	2,16	0,33
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
Дале *	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>
Итого за 6 дней 2 недели:	<b>3187</b>	<b>106,06</b>	<b>106,17</b>	<b>443,60</b>	<b>3200,64</b>	<b>1,53</b>	<b>131,17</b>	<b>203,61</b>	<b>64,33</b>	<b>782,89</b>	<b>1702,07</b>	<b>575,99</b>	<b>31,36</b>
ВСЕГО за 12 дней:	<b>6363</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>8636,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>548,07</b>	<b>85,38</b>	<b>1866,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>
В среднем на 1 учащегося в день:	<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,25</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>45,67</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>95,54</b>	<b>5,40</b>

25%