

Согласовано

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

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**  
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюд	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	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 с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>14,73</b>	<b>15,92</b>	<b>70,35</b>	<b>493,06</b>	<b>0,20</b>	<b>3,85</b>	<b>23,90</b>	<b>5,93</b>	<b>86,97</b>	<b>242,79</b>	<b>87,97</b>	<b>4,55</b>

20%

<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети +	Флоды 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	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>15,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>	<b>0,24</b>	<b>12,18</b>	<b>85,30</b>	<b>2,45</b>	<b>465,08</b>	<b>398,49</b>	<b>78,86</b>	<b>4,51</b>

20%

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети -2017	Сыр порционнo	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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
<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>213,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

25%

<b>4 день</b>														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	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
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№312 Сбор.ре.ц. На прод-ию 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
№349 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
<b>Итого:</b>		<b>583</b>	<b>20,16</b>	<b>19,55</b>	<b>87,63</b>	<b>613,75</b>	<b>0,33</b>	<b>25,51</b>	<b>59,80</b>	<b>2,46</b>	<b>155,50</b>	<b>437,14</b>	<b>107,23</b>	<b>6,37</b>
<b>5 день</b>														
№ 15 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	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
№279,331 Сбор.ре.ц. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. 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
ТТК	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 Дели +	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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>19,89</b>	<b>20,08</b>	<b>83,92</b>	<b>560,84</b>	<b>0,18</b>	<b>3,55</b>	<b>73,12</b>	<b>1,91</b>	<b>208,31</b>	<b>244,57</b>	<b>46,47</b>	<b>2,98</b>
<b>6 день</b>														
№ 47 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех 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>538</b>	<b>16,08</b>	<b>15,39</b>	<b>67,32</b>	<b>453,34</b>	<b>0,14</b>	<b>16,20</b>	<b>15,90</b>	<b>11,10</b>	<b>82,92</b>	<b>260,85</b>	<b>73,28</b>	<b>3,41</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3241</b>	<b>107,146</b>	<b>106,59</b>	<b>456,272</b>	<b>3222,193</b>	<b>1,41593</b>	<b>64,3051</b>	<b>279,02</b>	<b>27,6015</b>	<b>1212,318</b>	<b>2084,2832</b>	<b>587,5188</b>	<b>31,9515</b>

25%

25%

20%



## 2-ая неделя

1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 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	0,28
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
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														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию 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
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	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 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
Итого:		548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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.рец. На прод-ию 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	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	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

25%

20%

25%

<b>4 день</b>															
ТТК	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,63	21,63	0,40	
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
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	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>16,05</b>	<b>16,30</b>	<b>63,66</b>	<b>488,07</b>	<b>0,22</b>	<b>4,10</b>	<b>48,30</b>	<b>13,17</b>	<b>205,07</b>	<b>323,35</b>	<b>85,34</b>	<b>3,25</b>	20%
<b>5 день</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
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>600</b>	<b>16,08</b>	<b>16,37</b>	<b>63,87</b>	<b>481,30</b>	<b>0,24</b>	<b>127,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,82</b>	<b>188,33</b>	<b>243,47</b>	<b>89,95</b>	<b>4,21</b>	20%
<b>6 день</b>															
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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	
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех 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 134, 2012 Дели +	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	
<b>Итого:</b>		<b>553</b>	<b>19,74</b>	<b>19,17</b>	<b>82,09</b>	<b>582,15</b>	<b>0,33</b>	<b>17,20</b>	<b>71,98</b>	<b>8,94</b>	<b>83,82</b>	<b>376,63</b>	<b>175,14</b>	<b>7,43</b>	25%
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3266</b>	<b>107,431</b>	<b>107,358</b>	<b>433,323</b>	<b>3172,017</b>	<b>1,38215</b>	<b>236,912</b>	<b>240,6192</b>	<b>40,4351</b>	<b>1124,873</b>	<b>1821,0903</b>	<b>580,2472</b>	<b>28,0094</b>	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6507</b>	<b>214,577</b>	<b>213,948</b>	<b>889,595</b>	<b>6394,21</b>	<b>2,79808</b>	<b>301,217</b>	<b>519,6392</b>	<b>68,0366</b>	<b>2337,19</b>	<b>3905,3735</b>	<b>1167,766</b>	<b>59,9609</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>542</b>	<b>17,88</b>	<b>17,83</b>	<b>74,13</b>	<b>532,85</b>	<b>0,23</b>	<b>25,10</b>	<b>43,30</b>	<b>5,67</b>	<b>194,77</b>	<b>325,45</b>	<b>97,31</b>	<b>5,00</b>	20-25%