

Согласовано

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

E.P. 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 | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|---|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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-дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | 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 |
| Итого: | | 520 | 14,73 | 15,92 | 70,35 | 493,06 | 0,20 | 3,85 | 23,90 | 5,93 | 86,97 | 242,79 | 87,97 | 4,55 |
| 2 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 |
| 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-дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | 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 |
| 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: | | 545 | 16,10 | 15,29 | 67,08 | 491,55 | 0,24 | 12,18 | 85,30 | 2,45 | 465,08 | 398,49 | 78,86 | 4,51 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели -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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели -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-дели 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-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 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 |
| 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 |

20%

20%

25%

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 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.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 |
| №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 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 |
| | Итого: | 583 | 20,16 | 19,55 | 87,63 | 613,75 | 0,33 | 25,51 | 59,80 | 2,46 | 155,50 | 437,14 | 107,23 | 6,37 |

25%

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 15 Сбор.рец. 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.рец. На прод-ию для питания детей в доши образоват учреж-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.рец. 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 |
| | Итого: | 545 | 19,89 | 20,08 | 83,92 | 560,84 | 0,18 | 3,55 | 73,12 | 1,91 | 208,31 | 244,57 | 46,47 | 2,98 |

25%

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|---------|--------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|----------|-----------|----------|---------|
| № 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 | 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.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 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: | 538 | 16,08 | 15,39 | 67,32 | 453,34 | 0,14 | 16,20 | 15,90 | 11,10 | 82,92 | 260,85 | 73,28 | 3,41 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 3241 | 107,146 | 106,59 | 456,272 | 3222,193 | 1,41593 | 64,3051 | 279,02 | 27,6015 | 1212,318 | 2084,2832 | 587,5188 | 31,9515 |

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 |

25%

2 день

| | | 2 день | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТК | 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 |
| № 52 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 |
| № 229 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 |

20%

3 день

| | | 3 день | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТК | 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%

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| №312 Сбор.рец. На прод-ю 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 |
| | Итого: | 520 | 16,05 | 16,30 | 63,66 | 488,07 | 0,22 | 4,10 | 48,30 | 13,17 | 205,07 | 323,35 | 85,34 | 3,25 |

20%

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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-ю 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-ю 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 |
| | Итого: | 600 | 16,08 | 16,37 | 63,87 | 481,30 | 0,24 | 127,49 | 39,00 | 5,82 | 188,33 | 243,47 | 89,95 | 4,21 |

20%

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|
| № 47 Сбор.рец. На прод-ю 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-ю 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 |
| | Итого: | 553 | 19,74 | 19,17 | 82,09 | 582,15 | 0,33 | 17,20 | 71,98 | 8,94 | 83,82 | 376,63 | 175,14 | 7,43 |
| | Итого за 6 дней 2 недели: | 3266 | 107,431 | 107,358 | 433,323 | 3172,017 | 1,38215 | 236,912 | 240,6192 | 40,4351 | 1124,873 | 1821,0903 | 580,2472 | 28,0094 |
| | ВСЕГО за 12 дней: | 6507 | 214,577 | 213,948 | 889,595 | 6394,21 | 2,79808 | 301,217 | 519,6392 | 68,0366 | 2337,19 | 3905,3735 | 1167,766 | 59,9609 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 542 | 17,88 | 17,83 | 74,13 | 532,85 | 0,23 | 25,10 | 43,30 | 5,67 | 194,77 | 325,45 | 97,31 | 5,00 |

25%

20-25%