



Составлено
Руководитель образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФудСервис"



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 (ЗИМНО-ВЕСЕННИЙ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дополн +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН	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	41,78	1,01
№ 376 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 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 144, 2012 Дополн +	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	16,07	64,61	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

2 день														
№ 279/311 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,06	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,66	28,05	1,49
№ 203 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 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	8,82	0,86
№ 377 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 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 Дополн +	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 Дополн +	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:	513	18,56	19,58	79,65	570,46	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,16

25%

3 день														
ТН	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,02	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 313 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	19,16	8,00	0,20	37,46	67,20	27,75	1,01
№ 321 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 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	0,42
№ 376 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях 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	12,65	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	18,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн +	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:	558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	116,65	211,99	68,32	6,14

20%

4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дополн.	Плоды и ягоды свежими (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТХ	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. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-учебн.-Дополн. 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 Дополн.	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:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	462,04	192,66	9,51

25%

5 день														
ТТХ Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 158, 2012 Дополн.	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
ТТХ	Жаркое по-домашнему с овощами	50/150	14,95	19,64	40,46	349,66	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№ 349 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-учебн.-Дополн. 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	17,48	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8 стр. 134, 2012 Дополн.	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 Дополн.	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:	510	20,19	20,31	88,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

25%

6 день														
№ 10 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-учебн.-Дополн. 2016	Салат из зеленого горошка и/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
ТТХ	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	46,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 377 Сбор. ред. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-учебн.-Дополн. 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 Дополн.	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:	518	16,04	16,38	68,98	490,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,36	263,75	70,80	3,43
	Итого за 6 дней 1 недели:	3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	1714,01	539,65	34,49

20%

2-ая неделя

1 день

№ 13 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -2017	Сыр порционенно	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
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,38	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	82,90	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 Далее +	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 Далее +	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
	Итого:	503	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26

25%

2 день

№ 52 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -2017	Салат из отварной свеклы	80	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,39	12,42	0,79
№ 234 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,56	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -2017	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
№ 376 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -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 Далее +	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 Далее +	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:	555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64
			1,41	8,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,48	40,63	20,70	1,32

20%

3 день

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Далее +	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
№ 265 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -2017	Плюс из куриной грудки с рисовой крупой	80/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	178,23	46,58	2,84
№ 377 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-ниях -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 Далее +	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 Далее +	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	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	4,99	129,38	237,44	64,64	6,23

25%

4 день														
№ 15 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,05	150,00	90,00	8,25	0,11
№179/2017,366/2016 Сбор.рек. На пред.ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд.Дети 2017	Тефтели мясные в томатном соусе	80/40	7,04	7,47	15,98	161,75	0,05	0,89	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,87
№ 203 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	8,56	7,80	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	8,55	45,50	25,34	1,33
№349 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,65	0,09	12,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб.достав и количество расходуемых 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:	528	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98
5 день														
№ 288 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,05	208,00	0,05	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 198 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Гороховое пюре	180	8,21	1,89	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№342 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	74,80	0,01	0,90	0,00	0,06	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб.достав и количество расходуемых продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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.достав и количество расходуемых 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:	530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	161,57	543,79	120,71	9,01
6 день														
Хлеб.достав и количество расходуемых продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	16,91	42,48	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	36,73	2,19
№ 177 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образов.учрежд.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	2,18	0,33
Хлеб.достав и количество расходуемых продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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.достав и количество расходуемых 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:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,68	57,79	6,11
	Итого за 6 дней 2 недели:	3236	116,12	113,84	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	25,69	983,87	1992,91	611,93	37,23
	ВСЕГО за 12 дней:	6438	222,44	223,20	919,45	6626,48	3,66	163,75	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1161,58	71,72
	В среднем на 1 учащегося в день:	537	18,54	18,60	76,62	552,21	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	95,97	5,98

25%

25%

25%

20-25%