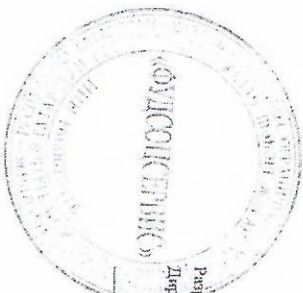




Согласовано  
Руководитель общественного учреждения  
*Директор А. Р.*



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
*С. Р. Халимова*  
С. Р. Халимова

### **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
образовательных 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. вл, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	Макаронные 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
№349 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	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
№421 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	90	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дейн +	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,18</b>	<b>20,04</b>	<b>87,84</b>	<b>616,50</b>	<b>0,28</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>	<b>4,96</b>	<b>112,10</b>	<b>229,19</b>	<b>73,40</b>	<b>4,65</b>

25%

<b>2 День</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дейн +	Пирожки и пироги (яблочки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 175,219 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	№ 175,219 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	№ 376 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	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	Дейн +	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>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>

20%

<b>3 День</b>															
№ 260 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	№ 260 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	№ 171 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
ТТК	ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
№ 377 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	№ 377 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва	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	Дейн +	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>540</b>	<b>20,21</b>	<b>20,71</b>	<b>87,96</b>	<b>614,05</b>	<b>0,35</b>	<b>3,02</b>	<b>23,00</b>	<b>5,81</b>	<b>177,65</b>	<b>505,46</b>	<b>198,01</b>	<b>9,99</b>

25%

№ 52 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2017	4 День	Салат из свежкы отварной с маслом растителным	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
ТР		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-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		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		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
Делн +		Итого:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	5 День	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
№ 15 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-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
№ 390, 391, 392 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	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. 134, 2012		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		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
Делн +		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

№ 47 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2017	6 День	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2015		Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2015		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всек обра-з.учреж-Делн-2017		Чай с сахаром, с лимонном	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		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
Делн +		Итого:	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
		Итого за 6 дней 1 недели:	3226	115,28	116,11	486,58	3476,28	1,69	72,30	359,56	32,83	1089,90	1948,07	580,95	33,72

25%



**2-ая неделя**

		<b>1 День</b>												
ТТК		Птица запеченная												
№ 182 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 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
№ 376 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 2017		185/10/5	0,24	0,09	12,43	64,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
ТТК		60	3,95	4,06	26,22	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012		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
Длин +														
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>20,18</b>	<b>20,61</b>	<b>87,85</b>	<b>616,80</b>	<b>0,86</b>	<b>52,44</b>	<b>86,80</b>	<b>3,21</b>	<b>200,20</b>	<b>479,48</b>	<b>98,03</b>	<b>4,46</b>

25%

		<b>2 День</b>												
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		Проды и ягоды свежие (яблоки)												
№ 265 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 2017		50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 2017		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		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
Длин +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012		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
Длин +														
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>67,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>

25%

		<b>3 День</b>												
№ 229 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами												
№ 312 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 2017		150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 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
№ 342 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-х,рек-длин 2017		200	0,16	0,16	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		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
Длин +														
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</b>	<b>456,45</b>	<b>0,25</b>	<b>31,37</b>	<b>17,82</b>	<b>4,06</b>	<b>125,37</b>	<b>296,91</b>	<b>96,65</b>	<b>3,58</b>

20%

