



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Э.Р. Харипов



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 (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Проды 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	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- 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. 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:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

2-й день														
№ 279/331 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Тедфети мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- во всех образ.-учреж.-Дели 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	8,62	0,86
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- во всех образ.-учреж.-Дели 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
ТТК	Печенье	40	2,96	1,37	24,24	132,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
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:		513	18,58	20,59	85,17	612,90	0,20	4,71	33,52	5,62	61,18	202,91	60,23	4,03

20%

3-й день														
ТТК	Фрикадельс из куринной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- 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
№ 321 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- во всех образ.-учреж.-Дели 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. рец. На прод.-но для общ.- во всех образ.-учреж.-Дели 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. 144, 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:		558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 144, 2012 Дети +	4 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	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой распыляемой 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. реч. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дети 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 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:		558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81

25%

5 День		60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	16,60	1,02
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012 Дети +	Свежая отварная дольками	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 349 Сбор. реч. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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. 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29
Итого:		510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

25%

6 День		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
№ 10 Сбор. реч. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дети 2016	Салат из зеленого горошка к/с	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным распыляемым с маслом сливочным	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 Сбор. реч. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43
Итого:		3202	106,34	110,38	446,87	3249,70	1,56	91,84	263,70	23,81	928,88	1713,11	542,75	34,33
Итого за 6 дней 1 недели:		3202	106,34	110,38	446,87	3249,70	1,56	91,84	263,70	23,81	928,88	1713,11	542,75	34,33

20%

2-ая неделя

№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Сыр порционным	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
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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	17,46	0,70
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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
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%

№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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
№ 234 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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	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
Дети +														
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
Дети +														
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

20%

№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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
ТТК	Печенье	70	0,70	1,85	17,80	102,35	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	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
Дети +														
Итого:		510	20,19	20,66	87,18	615,92	0,10	2,30	0,00	4,89	114,58	219,19	51,14	3,63

25%

4 День														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
№279/2017,366/2016 Сбор.реч. На прод.-но для питания детей в дошк.образоват.учреж.-Дети 2017	Тестфели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№249 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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	17,46	0,70
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
Дети +	Итого:	528	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,58

25%

5 День														
№ 239 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№242 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	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	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
Дети +	Итого:	530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01

25%

6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	Проды 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
Дети +	Итого:	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. 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	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
Дети +	Итого:	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
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
Дети +	Итого:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11
Итого за 6 дней 2 недели:		3201	116,24	115,17	485,55	3470,29	1,98	61,91	318,27	25,59	969,07	1974,66	598,43	34,63
ВСЕГО за 12 дней:		6403	222,58	225,54	932,43	6719,96	3,53	153,75	581,97	49,40	1897,96	3687,77	1141,18	68,96
В среднем на 1 учащегося в день:		534	18,55	18,80	77,70	560,00	0,29	12,81	48,50	4,12	158,16	307,31	95,10	5,75

25%

20-25%