



И.Б. Вахитова

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и одобрено  
Директор ООО "АУДСЕРВИС"  
Э.Р. Харламов



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**  
сезон (осенне-зимний)

| № рецептуры                                                                  | Наименование блюда                                                        | Выход, г   | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|----------|---------|------------|------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| <b>1-ая неделя</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                                                                          | Салат 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.рц. На про-чно для обр-ч.                                          | 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   |
| Во всех образ-ч,реч-д-л-н 2017                                               |                                                                           |            |          |         |            |                        |                |               |               |               |        |        |        |        |
| Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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   |
| Д-л-н +                                                                      | Хлеб ржаной                                                               | 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   |

20%

|                                                                               |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012   | 2 день                                                          |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Днем +                                                                        | 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 |
|                                                                               |                                                                 | 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  |
| № 379 Сбор.рц. На про-чно для обр-ч.                                          | Кофейный напиток с молоком                                      |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Во всех образ-ч,реч-д-л-н 2017                                                |                                                                 | 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                                                     |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Днем +                                                                        | 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 |

20%

|                                                                            |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 3 День                                                                     |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
| № 15 Сбор. реч. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ч,реч-д-л-н 2017       | Сыр порционн               | 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. реч. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ч,реч-д-л-н 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. реч. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ч,реч-д-л-н 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. реч. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ч,реч-д-л-н 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | 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  |
| Д-л-н +                                                                    | 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 |

25%



[illegible]

25%

[illegible]

25%

| 6 день                                                                                 |                                                                 |          |         |        |         |          |         |         |        |         |          |           |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|----------|-----------|----------|----------|
| № 47 Сбор. реч. на протяжении дня образ. Воды образ. упрям. дом. -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     |
|                                                                                        | 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     |
| № 37/ Сбор. реч. на протяжении дня образ. Воды образ. упрям. -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     |
|                                                                                        | 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     |
| Животные и пароварные расквашенные продукты питания, табл. 6, стр. 144, 2012<br>Дети + | 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 | 31,95168 |

20%



2-ая неделя

| 1 День                                                                       | 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 |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТК                                                                          |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| № 376 Сбор. рещ. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн 2012          | 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  | 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 |
| Денн +                                                                       |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 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 |
| Денн +                                                                       |                                                                  |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 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                                                                      | 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. рещ. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн 2012          | Рыба, тушеная 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. рещ. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн 2012         | 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 |
| № 312 Сбор. рещ. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн 2012         | 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 |
| № 342 Сбор. рещ. На про-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн 2012         | 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 |                                      |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Денн +                                                                      |                                      |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Итого:                                                                      |                                      | 548   | 15,79 | 16,33 | 64,34 | 467,98 | 0,25 | 26,78 | 13,82 | 4,81 | 148,65 | 300,91 | 98,74 | 3,96 |

20%

|                                                                               |        |                                   |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012   | 3 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 |
| Денн +                                                                        |        |                                   |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
| № 265 Сбор.рещ. На прок-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн -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.рещ. На прок-ню для обр-ч. Во всех образ-у-рещ-Денн 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                    | 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 |
| Денн +                                                                        |        |                                   |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 |        | 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 |
| Денн +                                                                        |        |                                   |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|                                                                               |        | 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%



|                                                                            |        |                                                                             |          |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| ТК                                                                         | 4 день | Салат из моркови                                                            | 60       | 0,74  | 0,06  | 9,98  | 49,02  | 0,03 | 2,02 | 0,00  | 8,04  | 15,46  | 31,66  | 21,63 | 0,40 |
|                                                                            |        | 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 |
| ТК                                                                         |        | 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 |
| № 302 Сбор.рек. на прогн. для обрч. во всех образ.учрежд. 2017             |        |                                                                             |          |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 |        | 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 |
| Денг +                                                                     |        |                                                                             |          |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 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%

|                                                                             |        |                                  |        |       |       |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТК                                                                          | 5 день | Проды и ягоды свежие (япельсины) | 180    | 1,62  | 0,36  | 14,58 | 77,40  | 0,07 | 108,00 |       | 0,36 | 61,20  | 41,40  | 23,40 | 0,54 |
|                                                                             |        | 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 |
| № 343,241 Сбор.рек. на прогн. для обрч. во всех образ.учрежд. 2017          |        |                                  |        |       |       |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 |        | 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 |
| Денг +                                                                      |        |                                  |        |       |       |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
| Хим.состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 |        | 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 |
| Денг +                                                                      |        |                                  |        |       |       |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
| 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%

|                                                                            |        |                                                                         |          |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|
| ТК                                                                         | 6 день | 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    |
|                                                                            |        | Котлеты "Апельсиновые" 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.рек. на прогн. для обрч. во всех образ.учрежд. 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 расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 |        | 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    |
| Денг +                                                                     |        |                                                                         |          |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |
| 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 | 59,9809 |
| 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    |

20-25%