



М. Р. Халимов

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э. Р. Харлимова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

СРОК (ОБРАТНО-ВРЕМЯ)

Сезон (осенне-зимний)												
Fe, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	Е, мг	Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мкг	Витамин Е, мг	Витамин К, мкг
1-ая неделя	0,64	18,23	26,72	14,40	0,21	0,00	2,63	0,03	0,09	0,94	46,26	2,32
2-ая неделя	0,64	18,72	85,09	77,83	2,32	0,00	0,94	0,09	0,09	0,94	46,26	2,32
3-ая неделя	0,86	8,62	38,67	12,39	0,82	20,00	0,06	0,06	0,06	0,06	20,00	0,82
4-ая неделя	0,67	17,46	23,44	32,18	0,51	0,00	0,73	0,02	0,02	0,73	0,00	0,51
5-ая неделя	1,17	14,10	45,00	8,70	0,42	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,00	0,42
6-ая неделя	4,60	77,13	218,91	145,49	4,48	66,26	4,29	0,25	0,25	4,29	66,26	4,48
Итого:	536	18,18	20,69	84,80	590,41	0,25	59,40	0,36	0,36	59,40	590,41	0,25
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,00	0,05
Компот из сухофруктов (75%)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,02	0,02	0,73	0,00	0,51
Макрорные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,93	180,30	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	20,00	0,82
Салат из моркови с яблоками	80	0,54	3,01	5,11	50,91	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,00	0,21
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	0,09	0,09	0,94	46,26	2,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,00	0,05
Итого:	536	18,18	20,69	84,80	590,41	0,25	59,40	0,36	0,36	59,40	590,41	0,25

25%

2 день	Хим. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл 9 стр 141, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ТЭК	Сырники из творога с кашей молочной "Дюжба" 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
	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	
	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		
2 день	Хим. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл 5, стр 141, 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	
	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	
	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%

3 день	№ 15 Стор. пел. На прод-ию для общ., во всех образц. упрям-Алеи - 2017	Сыр пополнимо	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,81	61,81	154,15	22,03	3,06	
	ТТК	Гуляш из куринной грудки														
	№ 171 Стор. пел. На прод-ию для общ., во всех образц. упрям-Алеи - 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,09	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
	№ 377 Стор. пел. На прод-ию для общ., во всех образц. упрям-Алеи - 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 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	19,75	19,40	79,57	559,04	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12	

25%

4 день															
ТН	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 148, 2012	Хлеб пшеничный	50	1,09	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТН	№ 312 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день - 2017	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	40,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
ТН	№ 312 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день - 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
ТН	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Чай с сахаром, с яблком	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хлеб +	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный	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:			573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66
5 день															
№ 15 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день 2017	Сыр порционный	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	
питания детей в атом. образоват. упрещ.-день 2017	Терфетин масляный в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 203 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,86	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 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	
Итого:			545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
6 день															
№ 47 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день - 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	
№ 234 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день 2015	Виточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 302 Сбор. печ. На произ-во для общ. в. всех образц. упрещ.-день 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	26,46	0,53	
Во всех образц. упрещ.-день 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	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:			553	19,94	20,18	474,591	3324,933	0,19	16,64	338,2	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
Итого за 6 дней 1 неделя:			3261	114,446	116,438	474,591	3324,933	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

25%

25%

2-ая неделя

1 день	Итого:	601/50/5	18,02	18,13	42,98	388,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшенной молочно с маслом сливочным														
Чай "Витаминный" с лимоником		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
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
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	18,76	79,59	658,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день	Итого:	545	20,03	19,33	79,58	663,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
Грибы и овощи свежие (вбюки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плов из курдюной гусяи с рисовой крупой		50/150	18,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	178,23	40,58	2,64
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
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
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	20,03	19,33	79,58	663,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
3 день	Итого:	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
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 Сборт. пир. На продажу для общ. Во всех образов. учрежд.-днем - 2017														
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 Сборт. пир. На продажу для общ. Во всех образов. учрежд.-днем - 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
№ 312 Сборт. пир. На продажу для общ. Во всех образов. учрежд.-днем - 2017														
Компот из свежих яблок (75С)		200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 342 Сборт. пир. На продажу для общ. Во всех образов. учрежд.-днем - 2017														
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	16,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

20%

25%

25%

4 день	ТК	Теплые супы с гречневой крупой и сметано-томатом	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,82	6,68	92,80	26,56	1,04
		Максимальные издержки отварные с маслом сливочным	180/3	8,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	45,50	25,34	1,33
		№ 382 Суп пюре, на мясном для обж.	200	4,08	3,54	78,60	1,59	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	21,34	0,45
		Во всех образц. упр.-длн 2017												
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,88	226,16	282,37	77,44
		Длн +												
20%		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	513	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35
		Длн +												
20%-25%		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35
		Длн +												
20%-25%		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	530	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	18,54	18,62	75,92	541,19	0,24	16,62	199,471	530,77	196,46	293,62	91,98
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +												
6 день		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
		предупитов питания табл в стр 134, 2012												
		Итого:	538	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	192,57	39,74	124,63	363,87	182,71
		Длн +					</							