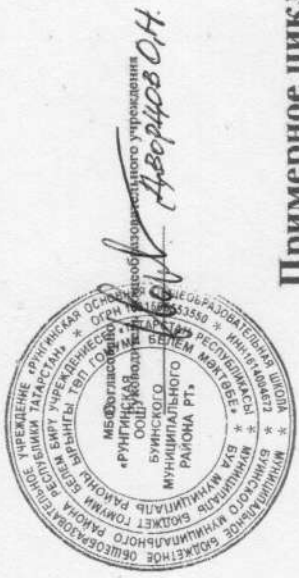




Разработано и утверждено  
Директор ООО «Фонд СоцСервис»  
Э.Р. Харламова



### 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 (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно сть, ккал	Витамины			Витамины А, Е, мг			Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	В2, мг	С, мг	В1, мг	С, мг			
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 день</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	Котлетки из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 203 Сбор.реч. На производство общ. Во все образовательные организации 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/15	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 348 Сбор.реч. На производство общ. Во все образовательные организации 2017	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 164, 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:		535	19,18	20,69	84,93	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,80	

35%

<b>2 день</b>															
<b>Плоды и ягоды свежие (яблоком)</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	Чай с сахаром	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.реч. На производство общ. Во все образовательные организации 2017	Хлеб ржаной	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. 164, 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:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,85	

20%

<b>3 день</b>															
<b>Сыр порционный</b>															
№ 35 Сбор.реч. На производство общ. Во все образовательные организации 2017	Гуляш из куриной грудки	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,80	0,07	
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 271 Сбор.реч. На производство общ. Во все образовательные организации 2017	Чай с сахаром, с лимоном	150	3,77	2,29	38,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,95	140,52	4,71	
№ 377 Сбор.реч. На производство общ. Во все образовательные организации 2017	Хлеб ржаной	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	0,08	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														
ТТК	Химическая и калорийность росыбских продуктов питания, табл 6, стр 168, 2012 День *	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
ТТН	Свекла отварная дольками	80	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
ТТН	Копченая из мяса птицы	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
ТТК	№ 312 Сбор реч. На проезд для обуч. Во все образовательные Делю 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,88	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	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
ТТК	Хлеб ржаной	Итого:	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

35%

5 день														
ТТК	№ 15 Сбор реч. На проезд для обуч. Во все образовательные Делю 2017	15	3,95	3,89	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТН	Сыр порционный	60/40	7,264	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
ТТН	Тартелли мясные в сметанно-томатном соусе	180/5	5,10	3,62	31,96	178,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	№ 203 Сбор реч. На проезд для обуч. Во все образовательные Делю 2017	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
ТТК	Мясоронные изделия отварные с маслом сливочным	45	3,42	0,38	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
ТТК	Наливки из свежих фруктов (75С)	Итого:	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,88
ТТК	Хлеб пшеничный													

25%

6 день														
ТТК	№ 47 Сбор реч. На проезд для обуч. Во все образовательные Делю 2017	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
ТТН	Салат из свежей капусты с морковью	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
ТТН	Биточки рыбные	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
ТТК	№ 302 Сбор реч. На проезд для обуч. Во все образовательные Делю 2015	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	Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	46,00	14,10	1,17
ТТК	Чай с сахаром, с лимоном	Итого:	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
ТТК	Хлеб ржаной	3281	114,446	116,438	474,691	3324,933	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4628	31,67
ТТК	Итого за 6 дней 1 недели:													

25%

2-ая неделя

1 день													
ТК	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
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным													
№ 376 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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
Чай "Витаминный" с шиповником													
№ 376 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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 пшеничный													
№ 842 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	30	1,98	0,36	11,86	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной													
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													
ТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоку)													
№ 376 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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
Плов из куриной грудки с рисовой крупой													
№ 376 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 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
Чай с сахаром													
№ 376 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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 пшеничный													
№ 842 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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
Хлеб ржаной													
Итого:	545	20,03	19,33	79,58	563,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	5,16

25%

3 день													
ТК	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													
№ 32 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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
Рыба, тушенная в томате с овощами													
№ 317 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№ 842 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 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
Компот из свежих яблок (75С)													
№ 317 Сбор. реч. На проч. ие для обуч. Во всех образ. учрежд. Довн 2017	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,76	13,82	4,81	148,68	309,91	98,74	3,96

20%

