



Согласовано
Руководитель учебного заведения

Разработано, одобрено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Хартимова



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 (осенно-зимний)

№ рецептур	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														
1 день														
ТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,81	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,54
ТМ	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	147,53	38,18	3,08
№ 314 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Компот из сухофруктов (75С)	205	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Доп. состав и калорийность рассчитана: продовольственные 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
Дополн +	Итого:	820	14,73	15,92	70,36	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55
2 день														
Доп. состав и калорийность рассчитана: продовольственные табл. 3 стр. 144, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,29	16,00	11,00	9,00	2,20
ТМ	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,86	65,30	1,83	314,80	252,40	41,76	1,01
№ 379 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Хлебный напиток с молоком	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
Доп. состав и калорийность рассчитана: продовольственные 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
Дополн +	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
3 день														
№ 15 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Сыр порционный	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
№ 342 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,81	61,61	154,15	22,03	3,06
№ 373 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях - 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
№ 317 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образов. учреждениях - 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
Доп. состав и калорийность рассчитана: продовольственные табл. 6 стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	3,39	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дополн +	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

20%

20%

25%

4 день															
ТКХ Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 168, 2012 Делн +	Свекла отварная дольками	80	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02	
ТКХ	Птица зачищенная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,25	216,4	23,42	1,78	
№ 312 Сбор. рец. На пред. изд. для обуч. До иск. образ. учени. Делн - 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	
№ 318 Сбор. рец. На пред. изд. для обуч. До иск. образ. учени. Делн - 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. 134, 2012 Делн +	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 344, 2012 Делн +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	10,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37	25%
5 день															
№ 15 Сбор. рец. На пред. изд. для обуч. До иск. образ. учени. Делн - 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,59	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
№ 271, 311 Сбор. рец. На пред. изд. для питания детей в доп. образоват. учрежд. Делн - 2017	Тарталетки мясные в сметано-томатном соусе	60/40	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,725	80,202	15,521	0,540	
№ 281 Сбор. рец. На пред. изд. для обуч. До иск. образ. учени. Делн - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТКХ	Напиток из свежих фруктов (75С)	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +	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	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98	25%
6 день															
№ 47 Сбор. рец. На пред. изд. для обуч. До иск. образ. учени. Делн - 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	
ТКХ	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	3,98	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 377 Сбор. рец. На пред. изд. для обуч. До иск. образ. учени. Делн - 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 Делн +	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:		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	20%
Итого за 6 дней 1 недели:		3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41593	64,3051	279,82	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515	

2-ая неделя

1 день		2 день												
ТТХ	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	80/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 374 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	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 9 стр 134, 2012 Дети +	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 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:	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
2 день														
№ 52 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.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	24,39	12,42	0,79
№ 229 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -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	46,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -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
№342 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,98	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дети +	Фрукты 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
№ 265 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	406,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,84
№ 376 Сбор.рек. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд.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 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,80	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 Дети +	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	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

4 день														
ТТХ	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	6,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТТХ	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
№ 382 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образоват.учрежд. 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,58	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн +	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
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
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 184, 2012 Дополн +	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образоват.учрежд. 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 393 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образоват.учрежд. 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 144, 2012 Дополн +	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:		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
6 день														
№ 47 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образоват.учрежд. 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
ТТХ	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	366,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образоват.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 российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дополн +	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	8,30	0,50
Итого:		553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	176,14	7,43
Итого за 6 дней 2 недели:		3266	107,431	107,358	433,323	3172,917	1,36215	236,912	240,6192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094
ВСЕГО за 12 дней:		6507	214,577	213,948	869,595	6394,21	2,79808	301,217	519,6392	88,0366	2337,19	3905,3735	1167,766	59,9609
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%

20%

25%

20-25%