



Сотставлено
Руководителем образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
З.р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

СЕЗОН (ОСЕНЬ-ЗИМА)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, М.г | Калорийность, 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 48,26 | 2,52 | 77,83 | 86,09 | 18,72 | 1,28 |
| № 203 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 199,30 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,82 | 12,39 | 38,67 | 8,62 | 0,86 |
| №244 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 2017 | Комлот из сардельков (75с) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,48 | 0,67 |
| №203 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 2017 | 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 | 20,89 | 84,80 | 680,41 | 0,25 | 4,29 | 68,26 | 4,48 | 145,49 | 218,91 | 77,13 | 4,80 |

25%

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, М.г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|---------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб с маслом и калорийность раскладок: продукты питания табл 9 стр 144, 2012 | Пшеница и ягода свежее (яблоко) | 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 "Дружок" с маслом сливочным | 60/150/5 | 13,85 | 15,29 | 32,32 | 330,90 | 0,11 | 0,88 | 66,30 | 1,83 | 314,80 | 282,49 | 41,78 | 1,01 |
| № 376 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 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 |
| №203 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 2017 | 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: | | 645 | 16,10 | 16,07 | 64,01 | 477,30 | 0,19 | 10,91 | 66,30 | 2,45 | 350,25 | 311,29 | 65,26 | 4,65 |

25%

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, М.г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|---------|---------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 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 |
| ТТК | Гуляш из буринкой телятины | 50/50 | 9,94 | 13,83 | 9,90 | 170,39 | 0,03 | 0,82 | | 2,81 | 61,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| № 171 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 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 прокат для обрч. Во всех образовательных 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 | 3,98 | 2,18 | 0,33 |
| №203 Сбор.реч. На прокат для обрч. Во всех образовательных 2017 | 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: | | 610 | 19,75 | 19,40 | 79,57 | 559,04 | 0,33 | 3,02 | 21,00 | 3,76 | 213,55 | 900,46 | 193,71 | 10,12 |

25%

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТХ Качество и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 168, 2012 Дневн. 4 | Секрета отварная долькими | 60 | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,80 | 0,01 | 5,34 | 0,00 | 0,08 | 27,00 | 30,60 | 15,60 | 1,02 |
| ТТХ | Котлета 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 | 1,28 |
| № 212 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 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 |
| ТТХ | Чай с сахаром, с ягодами | 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 |
| № 203 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 2017 | 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 |
| ТТХ | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 60,00 | 18,60 | 1,56 |
| № 203 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 2017 | Итого: | 573 | 19,39 | 20,02 | 81,72 | 571,65 | 0,34 | 25,47 | 54,26 | 3,89 | 172,43 | 286,28 | 87,37 | 5,86 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 15 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 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 |
| № 279, 281 Сбор-дв. На произ-во для общ-во в Дово. образоват. учрежд. Дневн. 2017 | Тертые мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,284 | 11,940 | 8,360 | 124 | 0,048 | 0,276 | 29,620 | 0,421 | 20,728 | 80,202 | 15,521 | 0,940 |
| № 203 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 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 | 0,66 |
| ТТХ | Напиток из свежих фруктов (75С) | 200 | 0,34 | 0,17 | 21,48 | 103,50 | 0,02 | 3,17 | 0,00 | 0,13 | 16,67 | 7,05 | 7,78 | 0,38 |
| № 203 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 2017 | 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: | | 645 | 20,09 | 20,08 | 83,92 | 560,84 | 0,18 | 3,55 | 73,12 | 1,91 | 208,31 | 244,57 | 46,47 | 2,38 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|-------|--------|----------|-----------|----------|-------|
| № 47 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 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-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 2015 | Биточки рыбные | 90 | 13,17 | 10,70 | 15,79 | 193,30 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 77,83 | 85,09 | 18,72 | 1,28 |
| № 202 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 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 | 25,46 | 0,33 |
| № 277 Сбор-дв. На произ-во для общ- во всех образ-учреж-д/днв 2017 | Чай с сахаром, с лимонной | 165/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 |
| ТТХ | 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: | | 563 | 19,94 | 20,18 | 80,57 | 565,69 | 0,19 | 16,64 | 59,26 | 9,95 | 125,78 | 235,50 | 72,51 | 3,66 |
| Итого за 6 дней 1 недели: | | 3261 | 114,446 | 116,438 | 474,591 | 3324,933 | 1,48043 | 63,8771 | 338,2 | 28,228 | 1215,807 | 1797,0098 | 543,4528 | 31,67 |

25%

25%

25%

2-ая неделя

| | 1 День | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТК | Сырники на твороге 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 |
| № 376 Сбор. рпц. На прок.-во для обр.-во всех образ.учрежд.днем 2017 | Чай "Витаминный" с лимоником | 186/10/5 | 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 | 18,78 | 79,59 | 558,75 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 2,72 | 371,89 | 340,74 | 67,20 | 2,99 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Хлеб ржаной | | 50/150 | 18,34 | 18,47 | 39,56 | 378,25 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 89,33 | 176,23 | 40,58 | 2,64 |
| Хлеб 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 | 563,60 | 0,13 | 10,30 | 0,00 | 4,98 | 127,08 | 236,28 | 63,88 | 5,16 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат на отварной свеклы | | 60 | 0,94 | 3,61 | 4,98 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | | 50/50 | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 69,07 | 182,19 | 48,53 | 0,85 |
| 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 |
| Компот из свежих яблок (75С) | | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,90 | 74,50 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,88 | 4,40 | 5,14 | 0,92 |
| 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 | 15,79 | 16,39 | 64,34 | 457,98 | 0,25 | 26,78 | 13,82 | 4,81 | 149,68 | 300,91 | 98,74 | 3,95 |

25%

25%

20%

