

Составлено  
Директор  
МБОУ «Куркатынская СОШ»  
Шейдуллин Р.Р.



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова  
Директор ООО «АБК-Пэймент»

Р.Р. Рахматуллин



**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**

№ рецептуры	Наименование блюд	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
1203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,62	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
1349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 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
мл.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гггг	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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>

25%

<b>2 день</b>														
мл.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 гггг	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
1175,219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,48	0,94
1376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-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
мл.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гггг	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>

20%

<b>3 день</b>														
115 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети -2017	Сыр порционным	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
1260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
1171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	38,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
1377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-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	3,98	2,16	0,33
мл.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гггг	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

25%

4 день															
: 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -17	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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	
к	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
: 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35	
: 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,96	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 или +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 или +	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	
<b>Итого:</b>		<b>553</b>	<b>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,68</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>	

25%

5 день															
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 или +	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	
: 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сыр порционнно	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	
: 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 17	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,28	
: 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 или +	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	
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 или +	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	
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,81</b>	<b>5,15</b>	

25%

6 день															
: 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
: 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	45,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,25	
: 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2015	Рис отварной рассычатый 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	0,53	
: 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 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	
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 или +	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	
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,58</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>	
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1083,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>	

25%

## 2-ая неделя

## 1 день

ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,34	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
182 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гл +	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл +	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
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18,40</b>	<b>18,66</b>	<b>87,65</b>	<b>587,25</b>	<b>0,34</b>	<b>52,02</b>	<b>74,46</b>	<b>3,53</b>	<b>198,33</b>	<b>314,12</b>	<b>81,41</b>	<b>4,22</b>

25%

## 2 день

ТТК	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
265 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети -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	29,33	176,23	40,58	2,64
376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гл +	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл +	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>583,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>67,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>

25%

## 3 день

ТТК	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
229 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Пюре картофельное	150	3,08	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
321 Сбор.реп. На прод-ию для уч. Во всех образ.учреж-Дети -17	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,82	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
342 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гл +	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</b>	<b>456,45</b>	<b>0,25</b>	<b>31,37</b>	<b>17,82</b>	<b>4,06</b>	<b>125,37</b>	<b>296,91</b>	<b>96,65</b>	<b>3,58</b>

20%

4 день														
ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 глн +	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

5 день														
ТТК	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
143,241 Сбор.рец. На прод-ию и обуч. Во всех образ.учреж-Дети 17	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 глн +	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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>16,41</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,36</b>	<b>5,42</b>

20%

6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	80	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 глн +	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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3187</b>	<b>106,06</b>	<b>106,17</b>	<b>443,60</b>	<b>3208,64</b>	<b>1,63</b>	<b>131,17</b>	<b>203,51</b>	<b>54,33</b>	<b>782,89</b>	<b>1702,07</b>	<b>675,99</b>	<b>31,36</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6363</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>6638,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>548,07</b>	<b>85,38</b>	<b>1666,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,25</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>45,67</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>95,54</b>	<b>5,40</b>

25%