



Согласовано
Исполнительный директор
образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

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 (зимне-весенний)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг				
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,61	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86
ТТК	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
№348 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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
№м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Дети +	Итого:	520	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60

2 День													
№ 15 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	Сыр порционный	10	2,63	2,86	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50
№ 260 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03
№ 171 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -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
№ 377 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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	3,99	2,16
№м.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	23,60
Дети +	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71

3 день													
ТТК №м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 168, 2012	Салата отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60
ТТК	Панца запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42
№ 312 Сбор.рещ. На прод.но 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
№349 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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
№м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +	Итого:	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80
ТТК №м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23

4 день													
Хим состав и калорийность рассыльных продуктов питания табл 9 стр.184, 2012 Дел+*	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 (яблоки)	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	314,60	252,49	41,76	1,01	
ТТК	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
№ 373 Сбор.рек. На прод.экз. для обуч. До всех образц. учрежд.-Дели 2017													
Хим состав и калорийность рассыльных продуктов питания табл 6, стр.144, 2012 Дел+*	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной	Итого:	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	465,08	398,49	78,86	4,51	

5 день													
ТТК	80	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	
Салат из свежей капусты													
ТТК	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
Жаркое по-домашнему с индейкой													
ТТК	200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,06	7,78	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)													
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
Хим состав и калорийность рассыльных продуктов питания табл 6 стр.134, 2012 Дел+*	Итого:	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	111,31	260,87	68,16	7,33	

6 день													
ТТК	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
Салат из кукурузы и/с													
ТТК	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	41,00	189,24	44,96	1,54	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
ТТК	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
Чай с сахаром, с лимоном													
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,39	
№ 377 Сбор.рек. На прод.экз. для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017													
Хим состав и калорийность рассыльных продуктов питания табл 6 стр.134, 2012 Дел+*	Итого:	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	66,84	233,28	57,86	2,45	
Итого за 6 дней 1 недели:	3186	107,467	107,101	455,288	3260,913	1,48573	74,4641	222,2	42,0723	1139,412	2079,788	586,4302	35,1454
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	531	17,91	17,85	75,88	543,49	0,25	12,41	37,03	189,90	346,63	97,74	5,86	

2-ая неделя

2-ая неделя														
1 день														
№	ТК	60/180/5	18,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,64	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным														
№ 376 Сбор рец. Из пророчес для обуч. Во всех образц. учрежд. Демж - 2017		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	60,03	0,00	0,19	13,96	3,65	2,25	0,42
Чай "Витаминный" с шиповником														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		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														
Демж +		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
Хлеб ржаной														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		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
Итого:														
2 день														
ТК		60	1,84	3,74	9,76	76,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,96	74,96	15,64	0,74
Салат из свеклы с сыром														
№ 228 Сбор рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд. Демж - 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.														
№ 312 Сбор рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд. Демж - 2017		150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	6,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Пюре картофельное с маслом сливочным														
№ 342 Сбор рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд. Демж - 2017		200	0,16	0,10	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)														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 148, 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
Хлеб ржаной														
Демж +		543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
Итого:														
3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 164, 2012		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты и ягоды свежих (яблоком)														
Демж +		50/150	15,96	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Плов из говядины с рисовой крупой														
№ 265 Сбор рец. Из пророчес для обуч. Во всех образц. учрежд. Демж - 2017		190/70	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 рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд. Демж - 2017		25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб пшеничный														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012		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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		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
Итого:														

4 день														
ТК	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,09	1,31	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	36,97	12,48	0,41
ТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 302 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дети +	Итого:	513	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,56	77,40	0,07	106,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 143,243 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	16,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,89	2,23
Дети +	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	0,57
№ 376 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 141, 2012	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														
№ 54 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети 2017	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Дети +	Итого:	533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
Итого за 6 дней 2 недели:		3234	107,259	108,787	438,897	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2485	1204,974	1890,2687	580,0904	29,1476
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:		539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,64	200,83	315,04	96,68	4,86
ВСЕГО за 12 дней:		6420	214,726	215,888	893,985	6431,71	2,90128	305,079	481,7192	75,3188	2344,386	3970,0467	1166,521	64,293
В среднем на 1 учащегося в день:		535	17,89	17,99	74,50	535,98	0,24	25,42	40,14	6,28	195,37	330,84	97,21	5,36