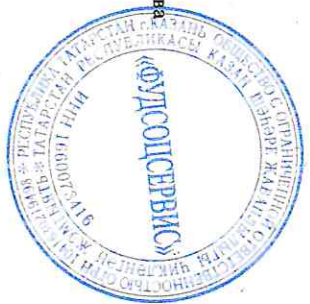


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

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**

№ рецептуры	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	39,67	8,62	0,86
№349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,38</b>	<b>3,55</b>	<b>22,74</b>	<b>6,29</b>	<b>98,80</b>	<b>302,92</b>	<b>96,54</b>	<b>6,36</b>
<b>2 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 186, 2012 Дели +	Глоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	186/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>81,23</b>	<b>606,08</b>	<b>0,31</b>	<b>63,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,59</b>	<b>200,05</b>	<b>466,65</b>	<b>186,95</b>	<b>8,77</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели -2017	Салат из свежкы отварной	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
№ 233 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дели +	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>565</b>	<b>19,50</b>	<b>18,82</b>	<b>80,55</b>	<b>586,38</b>	<b>0,20</b>	<b>7,06</b>	<b>84,92</b>	<b>4,15</b>	<b>92,14</b>	<b>294,64</b>	<b>67,09</b>	<b>4,24</b>

в 45 Сбор. рец. На прод-ию для буч. Во всех образц.учреж-Дели 017	4 День	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
в 229 Сбор. рец. На прод-ию для буч. о всех образц.учреж-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
в 312 Сбор. рец. На прод-ию для буч. о всех образц.учреж-Дели -2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
в 342 Сбор. рец. На прод-ию для буч. о всех образц.учреж-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		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
Дели +		Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10

<b>5 День</b>															
№ 62 Сбор. рец. На прод-ию для буч. Во всех образц.учреж-Дели -2017		Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор. рец. На прод-ию для буч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для буч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,69
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для буч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:	545	18,46	19,15	79,81	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,79

<b>6 День</b>															
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		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
Дели +		Сыр порционнo	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для буч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,982	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		Итого:	530	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	6,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, 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>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>19,39</b>	<b>19,43</b>	<b>79,85</b>	<b>566,75</b>	<b>0,21</b>	<b>3,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,45</b>	<b>87,10</b>	<b>269,49</b>	<b>48,35</b>	<b>4,56</b>
<b>2 день</b>														
№3 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
промышленного выпуска	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,91</b>	<b>16,47</b>	<b>64,14</b>	<b>476,55</b>	<b>0,24</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,69</b>	<b>349,14</b>	<b>72,74</b>	<b>4,85</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели - 2017	Салат из свеклы отварной	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
№ 294 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0	0,385	10,95	2,80	1,40	0,26
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,06</b>	<b>136,30</b>	<b>244,82</b>	<b>78,20</b>	<b>6,67</b>

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	4 день	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№279,331 Сбор. рец. На прод.-ию для питания детей в дош. образоват. учрежд.-Дели 2017		Тертелли мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ТТК		Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Дели +		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>573</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>68,38</b>	<b>463,69</b>	<b>0,19</b>	<b>63,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,77</b>	<b>87,31</b>	<b>161,32</b>	<b>47,72</b>	<b>2,90</b>

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели - 2017	5 день	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 255 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели - 2017		Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,600	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,63</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>56,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	6 день	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 234,330 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели 2017		Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 146 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели 2017		Картофель запеченный дольками	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500
№ 382 Сбор. рец. На прод.-ию для обу- ю всех образ. учреж.-Дели 2017		Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>19,70</b>	<b>18,93</b>	<b>79,62</b>	<b>563,12</b>	<b>0,38</b>	<b>33,87</b>	<b>35,32</b>	<b>11,38</b>	<b>230,00</b>	<b>394,77</b>	<b>99,28</b>	<b>6,02</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6586</b>	<b>223,59</b>	<b>227,16</b>	<b>928,00</b>	<b>6686,12</b>	<b>3,31</b>	<b>335,66</b>	<b>572,92</b>	<b>131,25</b>	<b>1732,76</b>	<b>3910,41</b>	<b>1153,51</b>	<b>69,28</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>549</b>	<b>18,63</b>	<b>18,93</b>	<b>77,33</b>	<b>557,18</b>	<b>0,28</b>	<b>27,97</b>	<b>47,74</b>	<b>10,94</b>	<b>144,40</b>	<b>325,87</b>	<b>96,13</b>	<b>5,77</b>