



Разработано в учреждении  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
Э.Р. Харамова



### **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 (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Нв, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	90	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	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№349 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.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	0,82	12,39	38,67	8,02	0,86
№349 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Комп.система и калорийность российских продуктов питания табл.6, стр.344, -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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>19,18</b>	<b>20,89</b>	<b>84,80</b>	<b>590,41</b>	<b>0,25</b>	<b>4,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,48</b>	<b>145,49</b>	<b>218,91</b>	<b>77,13</b>	<b>4,80</b>
<b>2 день</b>														
Комп.система и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.386, -2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 378 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.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
Комп.система и калорийность российских продуктов питания табл.6, стр.344, -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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>16,87</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,85</b>
<b>3 день</b>														
№ 35 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети-2017	Сыр пармезан	10	2,63	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 373 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.учреж.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	4,71
№ 377 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образов.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
Комп.система и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.344, -2012 Дети +	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>810</b>	<b>26,20</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>213,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

25%

20%

25%

4 день														
ТК Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 166, 2012 Днев *	Семгла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	26,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,50	13,79	198,00	0,09	0,84	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	16,16	8,00	0,20	37,46	57,20	27,75	1,01
№ 378 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2017	Чай с сахаром, с яблоком	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
ТК Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Днев *	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
ТК Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Днев *	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>573</b>	<b>19,38</b>	<b>20,02</b>	<b>81,72</b>	<b>671,66</b>	<b>0,34</b>	<b>25,47</b>	<b>54,26</b>	<b>3,69</b>	<b>172,43</b>	<b>286,28</b>	<b>87,37</b>	<b>5,96</b>
5 день														
№ 315 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2017	Сыр порционный	15	3,95	3,09	0,00	51,90	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 275,313 Сбор.рек. На питание для питания детей в дошкольных учрежд. Днев *2017	Тертельки мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,040	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	90,202	15,521	0,640
№ 288 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,02	0,88
ТК	Напиток из свежих фруктов (ПС)	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
ТК Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012 Днев *	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,09</b>	<b>20,88</b>	<b>83,92</b>	<b>560,84</b>	<b>0,18</b>	<b>3,55</b>	<b>73,12</b>	<b>1,91</b>	<b>208,31</b>	<b>244,57</b>	<b>48,47</b>	<b>2,98</b>
6 день														
№ 47 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2017	Салат из свежей капусты с морсью	80	1,06	2,60	5,17	46,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2015	Биточки рыбные	80	13,17	10,70	15,79	103,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *2015	Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	150/3	3,63	8,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,51	25,48	0,53
№ 377 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образов.учрежд. Днев *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	3,96	2,16	0,33
ТК Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Днев *	Хлеб ржаной	30	1,08	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>19,84</b>	<b>20,18</b>	<b>80,57</b>	<b>565,69</b>	<b>0,19</b>	<b>16,64</b>	<b>58,26</b>	<b>9,95</b>	<b>125,78</b>	<b>235,50</b>	<b>72,51</b>	<b>3,86</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3261</b>	<b>114,886</b>	<b>117,398</b>	<b>474,991</b>	<b>3375,643</b>	<b>1,48043</b>	<b>63,8771</b>	<b>338,2</b>	<b>26,228</b>	<b>1215,807</b>	<b>1797,0089</b>	<b>543,4528</b>	<b>31,67</b>

2556

2556

2556

## 2-ая неделя

2-ая неделя														
1 день														
УПН	Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/180/0	16,02	18,13	42,96	386,40	0,13	1,02	87,52	1,94	344,24	275,54	47,95	1,13
№ 276 Сбор.рек. На пред-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дети-2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,00	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6 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.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>87,52</b>	<b>2,72</b>	<b>371,89</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>
2 день														
Хим.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 285 Сбор.рек. На пред-ию для обу- Во 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	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 276 Сбор.рек. На пред-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дети-2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	49,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6 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.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>127,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>5,16</b>
3 день														
№ 32 Сбор.рек. На пред-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дети-2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99	0,00	1,52	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 229 Сбор.рек. На пред-ию для обу- Во всех образ.учреж-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	89,07	162,19	49,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пред-ию для обу- Во всех образ.учреж-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-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дети-2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,50	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.систем и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	35	2,96	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>548</b>	<b>15,79</b>	<b>18,39</b>	<b>64,34</b>	<b>467,98</b>	<b>0,25</b>	<b>26,78</b>	<b>13,82</b>	<b>4,81</b>	<b>148,68</b>	<b>300,91</b>	<b>98,74</b>	<b>3,96</b>

25%

25%

20%



4 день														
ТТН	Тедфител курчые с греченой крупой в сметано-томатном соусе	50/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,29	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 208 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Мягкотельные изделия открытые с маслом сливочным	180/3	6,84	7,60	31,78	221,94	0,67	0,00	12,00	1,19	6,86	46,80	25,34	1,33
№ 282 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,80	78,80	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,96	21,34	0,45
Земельная и калиебность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале *	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>226,16</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>
5 день														
Земельная и калиебность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 343,343 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,40	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	30,00	4,67	80,15	148,63	38,69	2,23
№ 171 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,61	32,18	23,44	17,46	0,67
Земельная и калиебность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале *	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>16,82</b>	<b>16,41</b>	<b>66,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>30,00</b>	<b>5,71</b>	<b>143,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,36</b>	<b>3,42</b>
6 день														
№ 47 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 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
ТТН	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,16	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 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	140,62	4,78
№ 377 Сбор рецептур по плану для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	165/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33
Земельная и калиебность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале *	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>20,14</b>	<b>19,48</b>	<b>82,89</b>	<b>808,14</b>	<b>0,38</b>	<b>16,11</b>	<b>6,21</b>	<b>39,74</b>	<b>124,63</b>	<b>363,87</b>	<b>182,71</b>	<b>8,64</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3169</b>	<b>107,687</b>	<b>106,939</b>	<b>436,606</b>	<b>3199,497</b>	<b>1,36682</b>	<b>136,694</b>	<b>192,57</b>	<b>59,9358</b>	<b>1141,758</b>	<b>1726,4416</b>	<b>660,3211</b>	<b>30,3353</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6460</b>	<b>222,583</b>	<b>225,437</b>	<b>911,597</b>	<b>6376,03</b>	<b>2,96726</b>	<b>199,471</b>	<b>530,77</b>	<b>86,1636</b>	<b>2357,666</b>	<b>3523,4505</b>	<b>1103,774</b>	<b>62,0053</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>538</b>	<b>16,85</b>	<b>18,79</b>	<b>75,97</b>	<b>547,92</b>	<b>0,24</b>	<b>16,62</b>	<b>44,23</b>	<b>7,18</b>	<b>196,46</b>	<b>293,62</b>	<b>91,98</b>	<b>5,17</b>

20%

20%

20%

20-25%