



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан
для 5-8 классов учебный год.

Разработано и утверждено
Директор ФОО «ФУДСОЦЕНРИС»
[Signature]
Э.Р. Хармаева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
Сезон (Зимне-Весенний)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийно сть, ккал | Витамин С, мг | | Витамин А, Е, мг | | Сы, мг | Р, мг | Мб, мг | Ф, мг |
|--|---|----------|----------|---------|-----------------|------------------------|------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | С, мг | Е, мг | А, мг | Е, мг | | | | |
| 1-ый завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | Утка вареная | 60 | 0,64 | 3,31 | 5,03 | 50,28 | 0,02 | 2,81 | 0,00 | 8,88 | 54,56 | 33,48 | 10,86 | 0,44 |
| 117 | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | 11,45 | 12,46 | 31,32 | 285,95 | 0,10 | 0,50 | 23,90 | 4,80 | 31,70 | 147,63 | 38,18 | 2,08 |
| № 169 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 170 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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: | | 520 | 14,73 | 16,22 | 70,26 | 492,43 | 0,19 | 4,03 | 23,90 | 14,51 | 127,13 | 249,55 | 80,60 | 4,36 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 260 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 171 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 2017 | Каша гречневая рассычатая | 150 | 3,77 | 2,29 | 36,72 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 |
| № 377 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 172 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 2017 | 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 |
| Итого: | | 510 | 20,20 | 20,36 | 79,97 | 609,65 | 0,33 | 3,02 | 21,00 | 3,76 | 213,55 | 500,46 | 193,71 | 10,12 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 118 | Сырок творожный | 60 | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,80 | 0,01 | 5,34 | 0,00 | 0,06 | 27,00 | 30,60 | 15,60 | 1,02 |
| 119 | Птица вареная | 100 | 10,42 | 12,43 | 8,65 | 192 | 0,06 | 1,28 | 51,8 | 0,8 | 41,26 | 216,4 | 23,42 | 1,78 |
| № 173 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 169 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 170 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 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 |
| № 172 - Слив риз, по рецепту для обучающихся, в виде образцов, ДФМ, 2017 | 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 |
| Итого: | | 583 | 20,16 | 19,55 | 87,63 | 613,75 | 0,33 | 25,51 | 59,80 | 2,46 | 155,50 | 437,14 | 107,23 | 6,37 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Итого: | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| 60/150/5 | 10,55 | 11,85 | 39,40 | 324,45 | 0,11 | 0,88 | 65,30 | 1,83 | 314,60 | 252,49 | 41,76 | 1,01 |
| 200 | 3,2 | 2,7 | 6,0 | 60,7 | 0,0 | 1,3 | 20,0 | 0,0 | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,1 |
| 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: | 16,10 | 15,29 | 67,08 | 491,55 | 0,24 | 12,18 | 85,30 | 2,45 | 465,08 | 398,49 | 78,86 | 4,51 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Итого: | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 9,24 | 31,35 | 20,37 | 9,51 | 0,40 |
| 50/150 | 15,33 | 16,99 | 31,77 | 335,20 | 0,17 | 9,36 | 16,30 | 3,74 | 54,30 | 204,20 | 44,48 | 5,55 |
| 200 | 0,34 | 0,17 | 21,46 | 103,50 | 0,02 | 3,17 | 0,00 | 0,13 | 18,67 | 7,05 | 7,78 | 0,88 |
| 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: | 20,11 | 20,52 | 80,44 | 595,87 | 0,25 | 24,42 | 16,30 | 13,61 | 111,31 | 260,87 | 68,16 | 7,33 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|-------|---------|----------|----------|----------|---------|
| Итого: | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 0,46 | 2,45 | 2,41 | 29,79 | 0,03 | 2,79 | 0,00 | 0,85 | 5,60 | 17,33 | 5,96 | 0,20 |
| 75/150/3 | 12,93 | 12,41 | 40,12 | 304,30 | 0,08 | 0,50 | 15,90 | 3,96 | 41,00 | 189,24 | 44,95 | 1,54 |
| 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: | 523 | 16,17 | 15,16 | 69,90 | 457,66 | 0,14 | 5,32 | 15,90 | 5,20 | 66,84 | 23,28 | 2,45 |
| 3186 | 107,467 | 107,101 | 455,288 | 3260,913 | 1,48573 | 74,4641 | 222,2 | 42,0723 | 1139,412 | 2079,788 | 566,4302 | 35,1454 |
| 531 | 17,51 | 17,85 | 75,88 | 543,49 | 0,25 | 12,41 | 37,03 | 7,01 | 189,90 | 346,53 | 97,74 | 5,86 |

2-ая неделя

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--|
| № | 116 | 185/10/5 | 25 | 30 | Итого: | 16,02 | 18,13 | 42,96 | 386,40 | 0,13 | 1,02 | 67,52 | 1,84 | 344,24 | 275,54 | 47,35 | 1,13 | |
| 1 | Сырники из творога с явшей пшеницей с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Чай "Вигаминный" с шиповником | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 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 | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Рыба, тушенная в томате с овощами | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Пере картофельное с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Компот из свежих яблок (75С) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 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 | | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Плов из говядины с рисовой крупой | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 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 | | | | |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 118 | Салат из зеленого горошка с йогуртом | 60 | 1,09 | 1,31 | 16,95 | 60,16 | 0,06 | 6,60 | 0,00 | 1,44 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 |
| 119 | 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 | 147,83 | 30,18 | 2,06 |
| 120 | Каша с молоком | 200 | 1,58 | 3,54 | 7,00 | 79,60 | 0,05 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,45 |
| 121 | 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 | 0,20 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Пюре из картофеля, разогретое | 180 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 77,40 | 0,07 | 108,00 | | 0,36 | 61,20 | 41,40 | 23,40 | 0,54 |
| 123 | Омлет тушеный с мясом | 50/150 | 12,48 | 15,68 | 19,34 | 271,50 | 0,12 | 18,77 | 39,00 | 4,67 | 89,15 | 148,83 | 39,69 | 2,23 |
| 124 | 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 |
| 125 | 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: | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Салат из отварной свеклы с яблоками | 60 | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 0,01 | 3,86 | 0,00 | 6,38 | 17,56 | 19,08 | 10,10 | 0,89 |
| 127 | Котлеты "Легендарные" с кашей речневой 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 |
| 128 | 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 |
| 129 | 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 |
| 130 | Итого за 6 дней 2 недели: | 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 |
| 131 | Итого за 12 дней: | 3234 | 107,259 | 108,787 | 438,697 | 3170,797 | 1,41555 | 230,615 | 259,5192 | 33,2465 | 1204,974 | 1890,2587 | 560,9904 | 29,1476 |
| 132 | Итого за 12 дней: | 539 | 17,88 | 18,13 | 73,12 | 528,47 | 0,24 | 38,44 | 43,25 | 5,54 | 200,83 | 315,04 | 96,68 | 4,86 |
| 133 | Итого 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 |
| 134 | Итого за 12 дней: | 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 |