



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	Белок, г	Жир, г	Угледов, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	сезон (осенне-зимний)					
											Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
1-я неделя																
1 день																
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,84		
ТТК	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	250/15/10	11,47	11,99	24,66	245,50	0,07	10,79	10,00	2,51	60,45	95,08	31,48	1,80		
№319 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 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		
Лин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Допол.	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:		565	14,75	15,45	63,69	448,61	0,16	14,14	10,00	3,64	115,73	190,23	81,27	4,07		
2 день																
№ 47 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,66	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37		
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,80	3,96	41,00	189,24	44,85	1,54		
№ 376 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 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		
Лин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Допол.	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:		538	16,03	15,39	79,18	452,02	0,14	14,20	15,90	11,09	80,62	259,69	72,52	3,34		
3 день																
№ 15 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 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		
№ 201 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 2017	Гуляш из отварной 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 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 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. рецеп. На прод.-но для обуч. На всех образоват.-орг. Доля 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		
Лин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Допол.	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:		516	20,20	20,36	79,97	609,66	0,33	3,02	21,00	3,76	215,55	600,46	193,71	10,12		

20%

20%

25%

	4 день													
ТКК Состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 166, 2012 Делюс	Свекла 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	1,02
ТТН	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. рещ. На прод. для обуч. по всем образцам Делюс 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,06	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 319 Сбор. рещ. На прод. для обуч. по всем образцам Делюс 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
ТКК состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делюс	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
ТКК состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012 Делюс	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
5 день														
№ 315 Сбор. рещ. На прод. для обуч. В мн. образцах Делюс 2017	Сыр порционный	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
№ 276, 312 Сбор. рещ. На прод. для обучения детей в детском образовательном Делюс 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. рещ. На прод. для обуч. по всем образцам Делюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТН	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
ТКК состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делюс	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,09	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
6 день														
ТКК состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012 Делюс	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
ТТН	Сырники из творога с ватной молочной "Дружба" с маслом сливочным	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
№ 278 Сбор. рещ. На прод. для обуч. по всем образцам Делюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	80,0	14,0	0,1
ТКК состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012 Делюс	Хлеб ржаной	30	1,86	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51
	Итого за 6 дней 1 недели:	3286	107,328	106,117	452,472	3176,423	1,38173	72,6001	265,12	25,3015	1238,773	2030,6682	580,0588	31,403

25%

25%

20%

2-ая неделя														
1 день														
№ 157 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,50	5,17	48,32	0,02	13,08	0,00	0,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТТК	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
№ 157 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Чай с сахаром, с лимонном	165/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33
Баз. 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
	Итого:	553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
2 день														
№ 152 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 229 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	66,07	162,19	49,53	0,85
№ 312 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 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. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,68	4,40	5,14	0,92
Баз. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96
3 день														
Баз. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 105 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 2017	Плов из отварной говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	80,33	176,23	40,58	2,64
№ 158 Сбор. раз. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учреждениях - 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
Баз. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Баз. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Хлеб ржизной	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:	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														
ТН	Салат из моркови	60	0,74	0,08	9,98	48,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТН	Котлеты 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	36,16	2,08
№ 382 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образоват.учрежд. 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,62	124,56	21,34	0,45
Уч.система и калорийность рациона: продукты питания таб. 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	0,33
Доп. 1	Итого:	520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,36	66,34	3,25
5 день														
Уч.система и калорийность рациона: продукты питания таб. 9, стр. 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образоват.учрежд. 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 310 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образоват.учрежд. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,96	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Уч.система и калорийность рациона: продукты питания таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,60	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Доп. 1	Итого:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,96	4,21
6 день														
ТН	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,58	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образоват.учрежд. 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
Уч.система и калорийность рациона: продукты питания таб. 6, стр. 134, 2012	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
Уч.система и калорийность рациона: продукты питания таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,58	0,36	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,06	14,10	1,17
Доп. 1	Итого:	500	20,14	18,78	79,69	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
	Итого за 6 дней 2 недели:	2666	91,3535	91,0483	369,454	2690,717	1,14215	109,421	201,6192	34,6171	936,5428	1577,6203	490,2972	23,7964
	ВСЕГО за 12 дней:	5952	198,682	197,165	821,926	5867,14	2,52388	182,021	466,7392	59,9186	2175,315	3608,1885	1070,356	55,1994
	В среднем на 1 учащегося в день:	496	16,56	16,43	68,49	488,93	0,21	15,17	38,89	4,99	181,28	300,68	89,20	4,60

20%

20%

25%

20-25%