



Разработано и утверждено
Директор ФУО "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 Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	180,30	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 349 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	310	19,73	19,75	62,19	572,94	0,26	6,06	66,26	109,63	216,17	67,24	4,23

25%

2 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +													
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 175, 219 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	216,80	303,07	68,66	4,96

20%

3 День													
№ 15 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017													
	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	100/100	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Салат из свежкл. отварной с маслом растительным	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
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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:		550	18,76	20,56	62,24	607,58	0,30	30,17	56,26	5,07	144,37	207,73	87,34	9,40

25%

5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Фрукты 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
№ 15 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Сыр порционно	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
№ 390, 391, 392 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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:		525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 392 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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:		533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:		3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

2-ая неделя													
1 день													
ТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Котлета из мяса птицы													
№ 182 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным													
№ 376 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Чай "Витаминный" с шиповником													
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,59	59,40	0,05	0,00	0,00	0,12	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22
25%													
2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	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)													
№ 265 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
Плов из говядины с рисовой крупой													
№ 376 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Чай с сахаром													
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
Хлеб ржаной	20	1,72	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,76
Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
25%													
3 день													
№ 279 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рыба, тушеная в томате с овощами													
№ 312 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Пюре картофельное													
№ 321 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
Капуста тушеная (доп. гарнир)													
№ 342 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	200	0,16	0,16	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)													
№ 312 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58
20%													

4 день													
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. укреж. Дели 2017	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. укреж. Дели 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,32	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15

20%

5 день													
ТТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143, 244, 245 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. укреж. Дели 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. укреж. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42

20%

6 день													
ТТК	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
№ 171 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. укреж. Дели 2017	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. укреж. Дели 2017	150/3	3,79	4,47	39,76	233,66	0,21	0,00	0,00	0,40	44,09	208,07	140,52	4,78
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,53
Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631
ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	553,24	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

25%