



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФудСоцСервис»

Э.Р. Храмцова

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	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая 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	0,64
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
№ 203 Сбор. рецеп. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	188,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор. рецеп. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	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
Дополн. +	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60
2 день														
Хим. 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
Дополн. +	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	252,48	41,76	1,01
ТТК	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
№ 376 Сбор. рецеп. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,46	350,25	311,29	66,26	4,65
3 день														
№ 15 Сбор. рецеп. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 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 Сбор. рецеп. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	164,15	22,03	3,06
№ 371 Сбор. рецеп. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 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 протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 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 134, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	76,00	23,50	1,95
Дополн. +	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

25%

20%

25%

4 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл. 8, стр 168, 2012 Дели *	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
	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
	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
	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
	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66
5 день														
№ 15 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. во всех образов.учрежд.-Делю 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
	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
	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
	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
	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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														
№ 47 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. во всех образов.учрежд.-Делю 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
	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	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
	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
	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:	Итого:	553	19,94	20,18	80,57	585,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
Итого за 6 дней 1 недели:		3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

2-ая неделя

1 день		25%													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн -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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 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	
Далн +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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		25%													
ТТК	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	
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн -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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	
Далн +	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.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	
Итого:	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	
3 день		25%													
ТТК	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,82	21,28	24,38	12,42	0,79	
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн -2017	Рыб. тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85	
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн -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	
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн -2017	Компот из свежих яблок (75С)	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	
Далн +	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:	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	

4. День														
ТК	Тесты куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04	
№ 204 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 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	
№ 205 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	
Дети *	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	282,37	77,44	3,15	20%
5. 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	
№ 143,241 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	88,15	148,63	39,69	2,23	
№ 248 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 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	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	
Дети *	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42	20%
6. День														
№ 47 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 2017	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	
ТК	90	12,80	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83	
№ 171 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 2017	150/3	3,79	4,47	38,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78	
№ 377 Сбор. реч. На пред-но для обуч. Во все образ. уроч.-Дети 2017	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 134, 2012	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	
Дети *	Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	435,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,3356	1141,768	1726,4416	560,3211	30,3353	25%
ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053	
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,56	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,88	5,17	20-25%