

нагадка 69/43

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Каримова



## 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 (зимне-весенний)**

уры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 [ели +]	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
ТК	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 [ели +]	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>16,07</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>4,65</b>

20%

	2 день													
№ 279/331 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 323 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-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
(им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 [ели +]	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 [ели +]	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>513</b>	<b>18,56</b>	<b>19,58</b>	<b>79,65</b>	<b>570,40</b>	<b>0,20</b>	<b>4,71</b>	<b>33,52</b>	<b>4,61</b>	<b>59,68</b>	<b>203,81</b>	<b>57,13</b>	<b>4,19</b>

25%

	3 день													
ТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 [ели +]	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 [ели +]	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>558</b>	<b>15,34</b>	<b>16,51</b>	<b>63,67</b>	<b>493,42</b>	<b>0,28</b>	<b>33,69</b>	<b>32,40</b>	<b>2,89</b>	<b>115,65</b>	<b>211,99</b>	<b>68,32</b>	<b>6,14</b>

20%

4 день														
9 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	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
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
9 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	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 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
	Итого:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81

25%

5 день														
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
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
9 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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	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:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

25%

6 день														
9 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
9 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-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	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:	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43
	Итого за 6 дней 1 недели:	3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	1714,01	539,65	34,49

20%

## 2-ая неделя

1 день														
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели-2017	Сыр порционно	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
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 г.ели +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 г.ели +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>20,20</b>	<b>20,32</b>	<b>85,37</b>	<b>604,78</b>	<b>0,38</b>	<b>1,58</b>	<b>101,55</b>	<b>3,87</b>	<b>211,85</b>	<b>407,10</b>	<b>188,18</b>	<b>7,26</b>

25%

## 2 день

№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели 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
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 г.ели +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 г.ели +	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>555</b>	<b>16,07</b>	<b>15,14</b>	<b>67,65</b>	<b>482,40</b>	<b>0,28</b>	<b>22,96</b>	<b>33,16</b>	<b>6,25</b>	<b>124,94</b>	<b>301,63</b>	<b>89,24</b>	<b>4,64</b>
			<b>1,41</b>	<b>6,01</b>	<b>8,26</b>	<b>92,80</b>	<b>0,02</b>	<b>6,65</b>	<b>0,00</b>	<b>2,70</b>	<b>35,46</b>	<b>40,63</b>	<b>20,70</b>	<b>1,32</b>

20%

## 3 день

им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 г.ели +	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-ию для обуч. Всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Всех образ.учреж-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
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 г.ели +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 г.ели +	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>20,07</b>	<b>19,33</b>	<b>79,72</b>	<b>564,92</b>	<b>0,13</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>129,38</b>	<b>237,44</b>	<b>64,64</b>	<b>6,23</b>

25%

	4 день													
нод-ию для обуч. Во 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
✓2016 Сбор.рец. На прод- ажи детей в дошк образоват дели 2017	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ.учреж-дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
18349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ.учреж-дели 2017	Компот из сухофруктов (75C)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
им.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
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>20,19</b>	<b>19,51</b>	<b>79,65</b>	<b>587,49</b>	<b>0,18</b>	<b>1,52</b>	<b>69,20</b>	<b>2,59</b>	<b>213,11</b>	<b>281,29</b>	<b>81,37</b>	<b>3,98</b>

25%

	5 день													
19 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ.учреж-дели 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
19 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ.учреж-дели 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
19 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ.учреж-дели 2017	Компот из свежих яблок (75C)	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
им.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
им.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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,15</b>	<b>19,69</b>	<b>81,58</b>	<b>605,60</b>	<b>0,74</b>	<b>2,26</b>	<b>53,60</b>	<b>2,10</b>	<b>181,57</b>	<b>543,79</b>	<b>120,71</b>	<b>9,01</b>

25%

	6 день													
им.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		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
19 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ.учреж-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
им.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
им.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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,43</b>	<b>19,85</b>	<b>84,13</b>	<b>574,09</b>	<b>0,29</b>	<b>31,30</b>	<b>60,76</b>	<b>5,90</b>	<b>123,03</b>	<b>221,66</b>	<b>67,79</b>	<b>6,11</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3236</b>	<b>116,12</b>	<b>113,84</b>	<b>478,09</b>	<b>3419,29</b>	<b>2,00</b>	<b>71,91</b>	<b>318,27</b>	<b>25,69</b>	<b>983,87</b>	<b>1992,91</b>	<b>611,93</b>	<b>37,23</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6438</b>	<b>222,44</b>	<b>223,20</b>	<b>919,45</b>	<b>6626,48</b>	<b>3,56</b>	<b>163,75</b>	<b>581,97</b>	<b>48,49</b>	<b>1911,26</b>	<b>3706,92</b>	<b>1151,58</b>	<b>71,72</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>537</b>	<b>18,54</b>	<b>18,60</b>	<b>76,62</b>	<b>552,21</b>	<b>0,30</b>	<b>13,65</b>	<b>48,50</b>	<b>4,04</b>	<b>159,27</b>	<b>308,91</b>	<b>95,97</b>	<b>5,98</b>

25%

20-25%