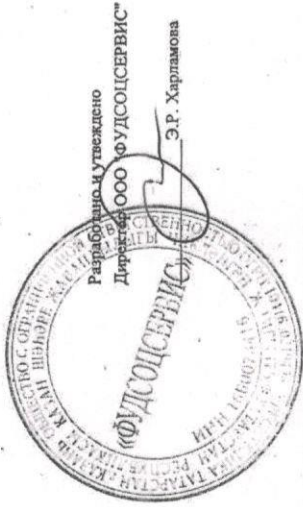




Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
образовательных 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. БЛ, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
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
№ 203 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,87	8,62	0,86
№ 249 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 211 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
Хим.состав и энергетическая ценность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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>535</b>	<b>20,18</b>	<b>20,04</b>	<b>87,84</b>	<b>616,50</b>	<b>0,28</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>	<b>4,96</b>	<b>112,10</b>	<b>229,19</b>	<b>73,40</b>	<b>4,65</b>
<b>2 день</b>														
Хим.состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012 Дети +	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
№ 175,219 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 378 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
Хим.состав и энергетическая ценность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>
<b>3 день</b>														
№ 260 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
№ 377 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
Хим.состав и энергетическая ценность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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>540</b>	<b>20,21</b>	<b>20,71</b>	<b>87,96</b>	<b>614,05</b>	<b>0,35</b>	<b>3,02</b>	<b>23,00</b>	<b>5,81</b>	<b>177,65</b>	<b>505,46</b>	<b>198,01</b>	<b>9,99</b>

25%

20%

25%

4 день													
№ 52 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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
ППК	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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 Дети +	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 Дети +	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>553</b>	<b>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>

25%

5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дети +	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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 Дети +	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 Дети +	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>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

25%

6 день													
№ 47 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2015	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
№ 305 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2015	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. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 144, 2012 Дети +	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>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,58</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3226</b>	<b>115,28</b>	<b>116,11</b>	<b>486,58</b>	<b>3478,28</b>	<b>1,59</b>	<b>72,30</b>	<b>359,56</b>	<b>32,83</b>	<b>1089,90</b>	<b>1948,07</b>	<b>580,95</b>	<b>33,72</b>

25%

2-ая неделя													
1 день													
ТПК	100	9,93	11,02	0,06	144,80	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
Птица запеченная	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
№ 182 Сбор.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -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
Кашишная молочная с маслом сливочным	60	3,95	4,06	26,22	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
№ 376 Сбор.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	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
Чай "Витаминный" с шиповником	Итого:	20,18	20,61	87,85	616,80	0,86	52,44	88,80	3,21	200,20	479,48	98,03	4,46
Плошка с сахаром													
Хлеб ржаной													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	573	20,18	20,61	87,85	616,80	0,86	52,44	88,80	3,21	200,20	479,48	98,03	4,46
Дети +													
2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +													
№ 265 Сбор.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -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	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.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	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
Чай с сахаром													
Хлеб пшеничный	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
Дети +													
Хлеб ржаной													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +													
3 день													
№ 279 Сбор.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -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	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
№ 312 Сбор.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -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
Пюре картофельное	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 321 Сбор.рещ. На проф.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -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
Капуста тушеная (доп. гарнир)	Итого:	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58
Компот из свежих яблок (75С)													
Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +													

25%

25%

20%

4 день														
Тестели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе														
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,95	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 все образ. учреж.-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	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
Какао с молоком	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	
Хлеб пшеничный	Итого:	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15	
Дели +														
5 День														
Овоци тушеные с маслом														
№ 143,241 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во все образ. учреж.-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	
№ 249 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во все образ. учреж.-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	
Компот из сухофруктов (75С)	75	4,46	2,98	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08	
Ватрушка с повидлом	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	
Хлеб пшеничный	Итого:	19,88	18,99	87,93	616,80	0,25	19,57	57,00	6,37	112,93	234,37	78,75	4,30	
Дели +														
6 День														
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 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	
Дели +	90	12,90	13,15	13,45	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83	
ТТК	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	206,07	140,52	4,78	
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во все образ. учреж.-Дели 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	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во все образ. учреж.-Дели 2017	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	
Хлеб пшеничный	Итого:	19,49	18,28	87,92	606,82	0,39	12,44	6,21	33,23	90,85	352,22	179,64	10,47	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	3247	111,342	109,987	471,567	3379,687	2,09882	127,98	235,85	53,8245	782,3757	1881,6258	594,3903	32,1251	
Дели +	6473	226,63	226,10	955,15	6857,97	3,79	200,28	595,41	86,65	1872,27	3829,70	1175,34	65,84	
Итого за 6 дней 2 недели:	ВСЕГО за 12 дней:	18,89	18,84	79,85	571,50	0,32	16,69	49,62	7,22	156,02	319,14	97,95	5,49	
В среднем на 1 учащегося в День:														

20%

25%

25%

25%