



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
*[Signature]*  
Э.Р. Харламова

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения  
*[Signature]*  
*Ибрагимова Р.Т.*

## 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)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТТК	Котлета 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	38,18	2,08
№349 Сбор.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012. Делит	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	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>520</b>	<b>14,75</b>	<b>16,41</b>	<b>68,99</b>	<b>487,83</b>	<b>0,19</b>	<b>103,30</b>	<b>23,90</b>	<b>14,86</b>	<b>116,29</b>	<b>229,55</b>	<b>66,58</b>	<b>4,32</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-дети 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
№ 260 Сбор.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 371 Сбор.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-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
№ 377 Сбор.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134., 2012. Делит	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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	28,50	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>213,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>
<b>3 день</b>														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 166., 2012. Делит	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	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.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-дети 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
№349 Сбор.рец. На пред-ие для об-ч. Во всех образ-ующих-дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134., 2012. Делит	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
	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
	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>583</b>	<b>20,16</b>	<b>19,55</b>	<b>87,63</b>	<b>613,75</b>	<b>0,33</b>	<b>25,51</b>	<b>59,80</b>	<b>2,46</b>	<b>155,50</b>	<b>437,14</b>	<b>107,23</b>	<b>6,37</b>

4 день													
Живильность и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012 Делл	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	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 378 Сборщик. На профне для обуч. Во всех субъектах Делл 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Живильность и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Делл	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>15,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>	<b>0,24</b>	<b>12,18</b>	<b>85,30</b>	<b>465,08</b>	<b>398,49</b>	<b>78,86</b>	<b>4,51</b>

5 день													
ТК	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,56
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88
Живильность и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делл	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,73</b>	<b>20,48</b>	<b>80,98</b>	<b>584,12</b>	<b>0,26</b>	<b>24,42</b>	<b>16,30</b>	<b>110,31</b>	<b>257,62</b>	<b>67,46</b>	<b>7,27</b>

6 день													
ТК	Салат из кукурузы к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сборщик. На профне для обуч. Во всех субъектах Делл 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Живильность и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делл	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>16,17</b>	<b>15,16</b>	<b>69,90</b>	<b>457,66</b>	<b>0,14</b>	<b>5,32</b>	<b>15,90</b>	<b>66,84</b>	<b>233,28</b>	<b>57,86</b>	<b>2,45</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3181</b>	<b>107,103</b>	<b>107,249</b>	<b>454,554</b>	<b>3244,563</b>	<b>1,47623</b>	<b>173,738</b>	<b>222,2</b>	<b>1127,572</b>	<b>2056,538</b>	<b>571,7102</b>	<b>35,0564</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:</b>	<b>530</b>	<b>17,85</b>	<b>17,87</b>	<b>75,76</b>	<b>540,76</b>	<b>0,25</b>	<b>28,96</b>	<b>37,03</b>	<b>187,93</b>	<b>342,76</b>	<b>95,29</b>	<b>5,84</b>

2-ая неделя

1 день													
ТК	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
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным													
№ 375 Сбор.рец. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012.Дети													
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.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>500</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>67,52</b>	<b>2,72</b>	<b>371,89</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>
2 день													
ТК	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74
Сапат из свежлы с сыром													
№ 229 Сбор.рец. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
№ 312 Сбор.рец. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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.рец. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность 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>543</b>	<b>16,11</b>	<b>16,54</b>	<b>63,83</b>	<b>467,87</b>	<b>0,27</b>	<b>27,71</b>	<b>32,72</b>	<b>4,83</b>	<b>237,09</b>	<b>373,74</b>	<b>111,16</b>	<b>4,70</b>
3 день													
ТК	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 свежкие (яблоки)													
№ 265 Сбор.рец. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
№ 276 Сбор.рец. На прод.мо для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012.Дети													
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.Дети													
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>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>127,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>

4 день														
ТТК	Салат из зеленого горошка с/с	60	1,09	1,31	16,95	60,15	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 382 Сбор.рещ. На productie для обрч. Во всех образующих-Дни 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,94	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дни	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
+	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,00</b>	<b>16,46</b>	<b>68,14</b>	<b>474,26</b>	<b>0,25</b>	<b>8,68</b>	<b>48,30</b>	<b>6,52</b>	<b>201,49</b>	<b>324,41</b>	<b>75,50</b>	<b>3,21</b>
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дни	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
№ 343, 341 Сбор.рещ. На productie для обрч. Во всех образующих-Дни 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,99	2,23
№349 Сбор.рещ. На productie для обрч. Во всех образующих-Дни 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.Дни	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>600</b>	<b>16,08</b>	<b>16,37</b>	<b>63,87</b>	<b>481,30</b>	<b>0,24</b>	<b>127,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,82</b>	<b>188,33</b>	<b>243,47</b>	<b>89,95</b>	<b>4,21</b>
6 день														
№ 54 Сбор.рещ. На productie для обрч. Во всех образующих-Дни-2017	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
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
№ 376 Сбор.рещ. На productie для обрч. Во всех образующих-Дни 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 калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дни	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:	Итого за 6 дней 2 недели:	533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
Итого:	Итого за 6 дней 2 недели:	3234	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2465	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476
Итого:	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86
Итого:	ВСЕГО за 12 дней:	6415	214,362	216,036	893,251	6415,36	2,89178	404,353	481,7192	75,5158	2332,546	3946,7967	1151,801	64,204
Итого:	В среднем на 1 учащегося в день:	535	17,86	18,00	74,44	534,61	0,24	33,70	40,14	6,29	194,38	328,90	95,98	5,35