



Разработано и утверждено
Директор ООО "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
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	Мд, мг	Fe, мг	
															Сезон (Зимне-Весенний)
1-ая неделя															
1 день															
ТТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	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 прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели-2017	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	
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:	520	14,75	16,41	70,29	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32	
2 день															
№ 15 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-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	
№ 260 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели-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 прод.мо 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.134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	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	
3 день															
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,таб.6, 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	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 прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-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	
№349 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели-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	0,87	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дели +	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	11,60	60,00	18,80	1,56	
	Итого:	583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37	

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01	
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
№ 379 Сбор. рец. на прод.-мо для обмч. Во всех образц.уровне:Дели 2017													
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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	0,24	12,18	85,30	465,08	398,49	78,86	4,51	

5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
ТТК	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55	
Жаркое по - домашнему с индейкой	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
№ 377 Сбор. рец. на прод.-мо для обмч. Во всех образц.уровне:Дели 2017													
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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Итого:	500	19,73	20,48	80,98	0,26	24,42	16,30	110,31	257,62	67,46	7,27	

6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20	
Салат из кукурузы м/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20	
ТТК	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатый, с маслом сливочным	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
№ 377 Сбор. рец. на прод.-мо для обмч. Во всех образц.уровне:Дели 2017													
Чай с сахаром, с лимоном	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
Хлеб пшеничный	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	66,84	233,28	57,86	2,45	
Итого за 6 дней 1 недели:	3181	107,103	107,249	455,854	3244,563	1,47623	173,738	222,2	1127,572	2056,538	571,7102	35,0564	
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	530	17,85	17,87	75,98	540,76	0,25	28,96	37,03	187,93	342,76	95,29	5,84	

4 день														
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми огурцами и гречками	60	1,26	0,82	12,68	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,85	36,40	2,03
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 рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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	21,34	0,45
№ 383 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Итого:		513	16,17	15,97	63,87	476,97	0,36	3,51	48,30	6,78	236,91	440,29	99,42	4,83
5 день														
ТТК	Плоды 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
№ 141,241 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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	39,69	2,23
№ 149 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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
№ 144 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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:		600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21

6 день														
ТТК	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	19,06	10,10	0,89
№ 154 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
№ 176 Сбор рец. На прод.но 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
№ 144 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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:		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 за 6 дней 2 недели:		3234	107,428	108,297	434,43	3173,509	1,52578	225,446	259,5192	33,5116	1240,399	2006,1372	604,014	30,7661
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		539	17,90	18,05	72,41	528,92	0,25	37,57	43,25	5,59	206,73	334,36	100,67	5,13
ВСЕГО за 12 дней:		6415	214,532	215,546	890,285	6418,072	3,00202	399,184	481,7192	75,7809	2367,971	4062,6752	1175,724	65,8225
В среднем на 1 учащегося в день:		535	17,88	17,96	74,19	534,84	0,25	33,27	40,14	6,32	197,33	338,56	97,98	5,49