



## 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

| № рецептуры                                                                   | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод-<br>ы, г | Калорийно-<br>сть, ккал | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|-------------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                            |                                                |          |          |         |                  |                         |                  |                  |        |       |        |        |
| <b>1 день</b>                                                                 |                                                |          |          |         |                  |                         |                  |                  |        |       |        |        |
| ТТК                                                                           | Котлета из мяса птицы                          | 90       | 10,20    | 12,93   | 13,79            | 188,00                  | 0,09             | 0,94             | 46,26  | 2,52  | 47,83  | 18,72  |
| № 202 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017         | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 5,70     | 4,30    | 31,99            | 189,30                  | 0,05             | 0,00             | 20,00  | 0,82  | 12,39  | 8,62   |
| ТТК                                                                           | Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)               | 40       | 1,19     | 2,08    | 2,50             | 33,44                   | 0,04             | 4,40             | 0,00   | 0,96  | 8,58   | 8,32   |
| №249 Сбор.реш. На прод.-мо 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  | 17,46  |
| 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             | 0,42   | 8,70  | 45,00  | 14,10  |
| Дети +                                                                        | Итого:                                         | 515      | 19,73    | 19,75   | 82,19            | 572,94                  | 0,26             | 6,06             | 66,26  | 5,23  | 109,68 | 67,22  |
| <b>2 день</b>                                                                 |                                                |          |          |         |                  |                         |                  |                  |        |       |        |        |
| 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  | 9,00   |
| Дети +                                                                        |                                                |          |          |         |                  |                         |                  |                  |        |       |        |        |
| № 175,219 Сбор.реш. На прод.-мо 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 | 39,46  |
| № 376 Сбор.реш. На прод.-мо 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  | 1,40   |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной                                    | 40       | 2,64     | 0,48    | 15,84            | 79,20                   | 0,07             | 0,00             | 0,55   | 11,60 | 60,00  | 18,80  |
| Дети +                                                                        | Итого:                                         | 540      | 16,03    | 15,29   | 66,74            | 458,46                  | 0,20             | 10,88            | 51,58  | 2,28  | 216,80 | 68,66  |
| <b>3 день</b>                                                                 |                                                |          |          |         |                  |                         |                  |                  |        |       |        |        |
| № 15 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017          | Сыр порционный                                 | 10       | 2,63     | 2,66    | 0,00             | 34,33                   | 0,00             | 0,07             | 21,00  | 0,04  | 100,00 | 5,50   |
| № 260 Сбор.реш. На прод.-мо 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             | 21,81  | 2,61  | 154,15 | 22,03  |
| № 171 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150      | 3,77     | 2,29    | 39,72            | 214,00                  | 0,21             | 0,00             | 0,40   | 0,40  | 23,99  | 207,35 |
| № 377 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 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  | 2,16   |
| 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             | 0,70   | 14,50 | 75,00  | 23,50  |
| Дети +                                                                        | Итого:                                         | 510      | 20,20    | 20,36   | 79,97            | 609,65                  | 0,33             | 3,02             | 21,00  | 3,76  | 173,55 | 500,46 |

25%

20%

25%

|                                                                                    |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 4 день                                                                             |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| № 52 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 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  |
| Салат из свежеты отварной с маслом растительным                                    |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| 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  |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                                               | 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  |
| 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                                                                     | 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  |
| 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:                                                                             | 553       | 18,76  | 20,66  | 82,24  | 607,58  | 0,36 | 30,17 | 58,26  | 5,07  | 144,37  | 287,73  | 87,34  | 5,28  |
| 5 день                                                                             |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 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)                                                      |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| 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  |
| Пельмени мясные отварные с маслом сливочным                                        | 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  |
| Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)                                             | 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  |
| 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  |
| 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:                                                                             | 525       | 20,18  | 18,83  | 81,33  | 612,90  | 0,31 | 11,72 | 89,20  | 2,24  | 331,82  | 389,40  | 83,51  | 5,15  |
| 6 день                                                                             |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| № 47 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 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  |
| Салат из квашеной капусты                                                          |           |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| Биточки рыбные                                                                     | 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  |
| 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:                                                                             | 533       | 19,91  | 20,58  | 80,47  | 568,79  | 0,18 | 14,85 | 58,26  | 12,48 | 107,15  | 233,23  | 70,04  | 3,69  |
| Итого за 6 дней 1 недели:                                                          | 3176      | 114,83 | 115,47 | 472,94 | 3430,32 | 1,64 | 76,70 | 344,56 | 31,05 | 1083,38 | 1930,05 | 570,47 | 33,43 |

25%

25%

25%

2-ая неделя

|     |                                             |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  |     |  |
|-----|---------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|-----|--|
| ТТК | 1 день                                      | 1 день   |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  | 25% |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | Кашиа пшеничная молочная с маслом сливочным | 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 |  |     |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | 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:                                      | 528      | 18,40 | 18,66 | 87,65 | 587,25 | 0,34 | 52,02 | 74,46 | 3,53 | 198,33 | 314,12 | 81,41 | 4,22 |  |     |  |
|     |                                             |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  |     |  |
|     | 2 день                                      | 2 день   |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  | 25% |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | Плов из говядины с рисовой крупой           | 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 |  |     |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | 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:                                      | 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 |  |     |  |
|     |                                             |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  |     |  |
|     | 3 день                                      | 3 день   |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  | 20% |  |
|     | Рыба, тушенная в томате с овощами           | 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 |  |     |  |
|     | Пюре картофельное                           | 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 |  |     |  |
|     | Капуста тушенная (доп. гарнир)              | 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 |  |     |  |
|     | 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 |  |     |  |
|     | 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:                                      | 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 |  |     |  |

|                                                                     |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
|---------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|----------|----------|---------|---------|--|--|
| <b>4 день</b>                                                       |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| Тфтели куриные с гречневой крупой и сметано-томатном соусе          |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| ТТК                                                                 | 60/40    | 3,17    | 5,19    | 9,85    | 118,01   | 0,07    | 0,28    | 29,62  | 0,46    | 21,68    | 92,80    | 26,56   | 1,04    |  |  |
| № 203 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.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                      |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| № 382 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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    |  |  |
| Какое с молоком                                                     |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| 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    |  |  |
| Итого:                                                              | 513      | 16,17   | 16,57   | 63,98   | 489,05   | 0,22    | 1,86    | 66,02  | 1,98    | 186,15   | 282,37   | 77,44   | 3,15    |  |  |
| <b>5 день</b>                                                       |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| Плоды и ягоды свежие (яблоки)                                       |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| ТТК                                                                 | 100      | 0,40    | 0,40    | 9,80    | 47,00    | 0,03    | 10,00   |        | 0,20    | 16,00    | 11,00    | 9,00    | 2,20    |  |  |
| Овощи тушеные с мясом                                               | 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    |  |  |
| 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    |  |  |
| Итого:                                                              | 530      | 15,82   | 16,41   | 65,93   | 481,80   | 0,20    | 29,49   | 39,00  | 5,71    | 113,33   | 202,57   | 70,35   | 5,42    |  |  |
| <b>6 день</b>                                                       |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком               |          |         |         |         |          |         |         |        |         |          |          |         |         |  |  |
| ТТК                                                                 | 60       | 0,96    | 2,11    | 4,33    | 40,50    | 0,03    | 3,70    | 0,00   | 1,04    | 17,99    | 28,61    | 15,62   | 0,56    |  |  |
| Котлеты "Аппетитные"                                                | 90       | 12,90   | 12,15   | 13,15   | 214,20   | 0,12    | 0,41    | 6,21   | 32,29   | 30,51    | 109,69   | 23,76   | 2,83    |  |  |
| Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | 150/3    | 3,79    | 4,47    | 39,76   | 233,80   | 0,21    | 0,00    | 0,00   | 0,40    | 24,89    | 208,07   | 140,52  | 4,78    |  |  |
| 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 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    |  |  |
| Итого:                                                              | 533      | 20,05   | 18,99   | 82,15   | 600,32   | 0,39    | 6,13    | 6,21   | 34,07   | 92,64    | 369,83   | 186,26  | 8,83    |  |  |
| Итого за 6 дней 2 недели:                                           | 3187     | 106,063 | 106,167 | 443,603 | 3208,637 | 1,53236 | 131,173 | 203,51 | 54,3312 | 782,8874 | 1702,068 | 575,99  | 31,3631 |  |  |
| ВСЕГО за 12 дней:                                                   | 6363     | 220,89  | 221,64  | 916,54  | 6638,96  | 3,17    | 207,88  | 548,07 | 85,38   | 1866,26  | 3632,12  | 1146,46 | 64,80   |  |  |
| В среднем на 1 учащегося в день:                                    | 530      | 18,41   | 18,47   | 76,38   | 563,26   | 0,26    | 17,32   | 45,67  | 7,12    | 155,52   | 302,68   | 95,54   | 5,40    |  |  |