



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
Исметов Т.Ш.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено
Директор ООО "Фудисервис"
Э.Р. Харламова
Директор ООО "АБК-Прайм" *Э.Р. Харламова*
Р.Р. Рахматуллин



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 215 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 141 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
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	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	109,68	216,17	67,22	4,23
2 день													
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		15,00	11,00	9,00	2,20
№ 175 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	178,25	229,27	39,46	0,94
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
№ 175 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
Дели *	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	216,80	303,07	68,66	4,96
3 день													
№ 15 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
№ 260 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		21,81	154,15	22,03	3,06
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
№ 171 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	23,99	207,35	140,52	4,71
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
№ 377 Сбор. рец. На прод.мо для обуч.	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
Во всех образц. укреж. Дели 2017													
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	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95
Дели *	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

20%

25%

	4 день													
№ 52 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Салат из свежкл отварной с маслом растительным	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
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
№ 312 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,03	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	150/10/10	0,11	0,05	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 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания: табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	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

25%

5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания: табл.9 стр.184, 2012 Дели +	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
	Сыр порционнно	15	3,95	3,59	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
	№15 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учр.-Дели 2017	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,56	1,26
	№390,391,392 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учр.-Дели 2017													
	№379 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учр.-Дели 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 Дели +	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 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
		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

25%

6 день														
№ 47 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Салат из квашеной капусты	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 рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2015	Бычки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	45,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2015	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
№ 377 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	155/10/5	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 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:		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%

2-ая неделя

1 день														
ППК	Котлета из мяса птицы													
№ 182 Сбор рец. На прод. ме Дел. обуч. Во всех образ. укреж. Дел. 2017	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,08	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	1,26
№ 183 Сбор рец. На прод. ме Дел. обуч. Во всех образ. укреж. Дел. 2017	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	1,10
№ 376 Сбор рец. На прод. ме Дел. обуч. Во всех образ. укреж. Дел. 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	0,42
Хим. состав и калорийность расчитанных продуктов питания табл. 6 стр. 1-4, 2012 Дел. *	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	0,28
Хлеб пшеничный														
Хим. состав и калорийность расчитанных продуктов питания табл. 6, стр. 1-4, 2012 Дел. *	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,12	1,12
Хлеб ржаной														
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	4,22

25%

2 день														
Хим. состав и калорийность расчитанных продуктов питания табл. 9 стр. 1-4, 2012 Дел. *														
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	2,2	2,2
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	175,23	40,58	2,44	2,44
Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	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	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	0,75	0,75
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	6,16

25%

3 день														
Хим. состав и калорийность расчитанных продуктов питания табл. 9 стр. 1-4, 2012 Дел. *														
Рыба, тушеная 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	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	1,62	1,62
Капуста тушеная (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	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	0,92
Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	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	3,58

20%

4 день															
Тертые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе															
№ 203. Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образц укреж. Дели 2017	ТТК	50/40	3,17	5,19	9,85	6,01	0,07	0,26	29,62	0,46	21,68	92,80	-26,56	1,04	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/3	6,64	7,60	31,78	2,21	0,04	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	-25,34	1,33	
Какао с молоком		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	
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	
5 день															
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)															
Овощи тушеные с мясом		50/150	12,48	15,68	19,34	2,11	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	
6 день															
Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с															
Котлеты "Аппетитные"		90	12,90	12,15	13,15	2,14	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150/3	3,79	4,47	39,76	2,33	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	106,06	106,17	443,60	3208,54	1,53	131,17	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36	
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	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40	

20%

20%

25%