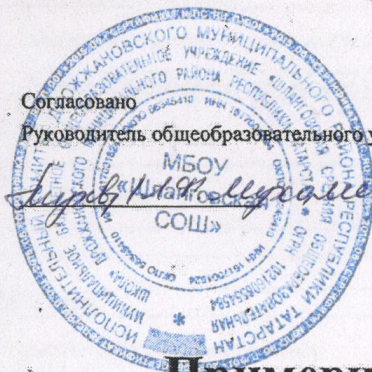


Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения



*Ирина Александровна Гусева*

Разработано и утверждено

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



*Э.Р. Харламова*  
Директор ООО «АБК-Пэймент»

*Р.Р. Рахматуллин*  
Р.Р. Рахматуллин



## 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 МАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ккал	Витамин В1 мг	Витамин С мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, шт	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	2,52	47,83	85,09	1,62	0,86
№ 203 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г	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	38,67	8,62	0,86
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	23,98	8,32	0,27
№ 349 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели 2037	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
№ 352 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели 2032	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,60	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	3,23	109,68	216,17	67,22	4,23

35x

	2 день													
№ 353 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели 2037	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
№ 354 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники из творога с молочной хашей "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
№ 376 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. 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	1,60	0,27
№ 377 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели 2012	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:	480	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,60	303,04	68,86	4,96
	3 день													
№ 15 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	24,00	0,04	400,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели -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
№ 377 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	244,00	0,24	0,00	0,00	0,40	23,99	201,35	140,52	4,74
№ 377 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-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
№ 377 Сбор.реци. На прок-т. На 100 г. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	34,50	75,00	23,50	1,96
	Итого:	310	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,42

20%

25%

Из сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	4 деиь														
	Салат из свеклы 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	8509	18,72	1,26	
" °^°_д"°" "• е°ы "м'°°w	Пюрехартофепопоесивопоиоливодчпын	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,39	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35	
N.° 376 Сбор.реп. на прод-ию' для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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	
им состав и «алорийность россиисама проду«тое питания абр s стр тз'т, уот2 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	43,00	2,80	0,22	
им состав и «алориночь рокси исхмх продуктов питаимя,табл ь, стр т4а , 20у7	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	607,58а	0,36	80,17	58,26	3,07	144,37	287,73	87,34	5,28	
	С двнь														
бим.состав и «алорийность российскийкмк проду«тое питамия табл 9 стg 10я , 2012	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		
N°. y5 Сбор-Дел. На прод мTD A'°°AU 8• все° образ.учреж-Цели 2o3v	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	
N°. 390,391,392 Сбор.реп. На прод-ию A'°°^п °°°°°°°°°° Y'г°°°°°A'°° 2037	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	
N9 3'9 Сбор g9tj.HE ЯгoD-°° A^°°Aw Бо всеу образ.уч рей—Дел и 2017	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,j3	
Хим состав и иапорийомь российскийс«их проду«то" гятания тaс^ ь стя 34. 3o2Z	Хлеб пшеиичный	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	
мм состав и калорминость россммсиих продуктов питаимя,та бл 6, стр 34а , 2037	Хлеб рЖгНОИ	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	81,83	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,4D	83,5b	5,15	

zs%

zs

U°. 47 Сбор.перт. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из квашеной капусты	60	10,2	3,00	5,07	5142	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
" 2эJ "Λ•• Р•ч °• °Р°л°••°° ΔΛ°°ΛУ" Во всех образ.учреж-Дели 20г5	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	
Λ°Λ cs°г г•* °• °г°а°••°° Δ°°•ΛУ" Во всех образ.д. реж-Дел и 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.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахвром, 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	
рим состав м «а яорийность росси искимY прод§ятов пмтания,таб л, стр 344, 2omz	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	4500	14,10	1,17	
	Итого	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,16	233,25	70,04	3,69	
	Итого за 6 дней 1 недели	3176	114,83	113,4а	472,94	3430,32	3,64	76,70	344,56	81,05	1083,38	1930,05	670,47	33,43	

25%

2-ая иеделя														
	1 деНь													
тТк	Котлета из мяса птицы	90	10,20	1293	1319	198,00	0,09	0,94	46,26	2.52	47,83	85,09	18,72	1,26
Во всеп обрат.учреж-Дели 20Т7 ' ""^	Каша пшеНная 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
Во всех образ.учреж-Дели 2017 ""^	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	0/2
роауктов яитанхя табл ь стя эл , 20ZZ	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	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого	528	1В,40	18,66	8Y,65	587,25	0,34	52,02	34,46	3,53	198,33	314,12	85,41	4,22
	2дець													
им состав м «аяорийном ь роггийских продуктов пита'ния табл ь бтр тв4. zoh	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	g,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всек обрая.учреж-Дел м -20Т7		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
№ 376 Сбор ред. На прод-ию для обун. Во вгей образ.учреж-Дели 2037	Чай с сахвром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,95	2,80	1,40	0,27
Ммм сот в и «калори йность росгийс«мх продуктов питания табл 6 ир т34 , 2012	390 пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	500	16,25	3,50	0,28
продуктов питаммя,забл ь, ир 1d4 , YOUR	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	645	19,64	20,41	79,78	59Э,77	0,43	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
8° ^м8 ^м^я я^и 8^ "Г^а " ял °^), во всех образ,уч реж-Дел и 3017	Рыба, тушенная в томате с оеощами	50350	9.05	6,09	3,80	10500	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех обрат уч рев—Дел м *2017	Пюре картофельное	1fi0	3,09	6,98	20,b8	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-н-Дел-и	Капуста тушенная (дол. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,65	0,01	8,58	0.00	0,87	27,73	20,07'	10,33	0,40
^°^м^* сs°я п^ч 8°'яна"" А^°•^w бо всер обран.унрдн-Дели 2037	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
продуктов питания табл 6 сад 134, 2032	Хлеб пшеничий	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	638	55,99	16,13	64,d1	45t,4Б	0,25	31,37	17,В2	4,06	125,37	296,9d	96,65	3,58

25%

25%

20%

ПЪ	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	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
№ 209 Сбор.рек. На период для обучения. Во всех образ.учрежд. Делит 2037	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
Гл. 382 Сбор.рек. На период для обуч.	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
бим. состав и халорийность российских продуктов 88табл 6 стр 334, 2032	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	513	16,17	16,67	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
им состав Я «алорийность российских продуктов питания табл 9 стр 84, 2012	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
№ 133,141 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели	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
№349 Сбор.рек. На период 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	0,67
продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	13,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,67	70,35	5,42

20%

20%

ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым соусом к/с	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
ПВ	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
№ 171 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образ.учрежд. Дети 2037	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	450/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,24	0,00	0,00	0,5	24,89	208,07	4,0, sz	4,7e
№ 377 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образ.учрежд. Дети 2037	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	0,03
продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	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	869,83	186,26	8,83
	Итого за 6 дней 2 недвп:	3187	106,06	106,17	443,60	8208,64	3,53	131,17	203,51	54,33	782,89	3702,07	575,99	81,56
	ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,02	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

25%