

МБОУ "Киремное ДСМ"



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Кариев И.А. Каримуллина



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя															
1 день															
№ 21 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	3,40	0,30	
№ 22 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,80	16,08	1,70	
№ 23 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Каша геркулесовая молочная (без сахара) с маслом сливочным	1500	5,68	6,03	16,20	173,51	0,14	0,72	23,10	0,41	111,14	174,80	53,12	1,29	
№ 24 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С) без сахара	200	0,56	0,09	12,11	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Элементы и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	19,30	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Итого:	553	20,21	20,62	57,38	572,28	0,40	4,58	25,84	3,95	181,80	395,92	118,56	5,94	

20%

2 день															
№ 25 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,06	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 26 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Котлеты из мяса кур	90	9,00	8,68	19,79	179,80	0,09	0,94	40,26	2,52	47,83	65,08	18,72	1,28	
№ 27 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	1800	4,60	7,19	20,56	243,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	
№ 28 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Чай с лимоном без сахара	1800	0,12	0,03	0,18	1,700	0,002	2,030	0,000	0,010	12,650	3,900	3,000	0,270	
Элементы и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	19,30	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Итого:	533	20,26	19,13	60,33	558,13	0,30	3,04	79,26	3,64	184,14	333,76	121,75	6,98	

20%

3 день															
Элементы и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3	
№ 29 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017, 164/2012	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,50	180,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
№ 30 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0,00	0,00	0,78	39,23	164,43	23,75	0,87	
№ 31 Сборник. На гарнир для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,66	2,80	1,40	0,24	
Элементы и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,05	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	
	Итого:	595	20,07	15,12	54,48	489,95	0,30	63,07	64,92	3,17	141,57	404,71	79,33	4,41	

20%

4 день															
№ 130 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Салат из белоочичной капусты с яблоками (без сахара)	60	0,07	3,06	3,70	42,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,06	17,81	9,00	0,59	
№ 229 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 183 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Каша пшеничная вязкая	100	4,19	5,01	23,34	167,50	0,11	0,00	0,00	0,16	10,07	85,47	29,80	0,98	
№ 142 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Компот из свежих яблок (75 С) (без сахара)	200	0,15	0,16	7,02	34,50	0,01	0,90	0,00	0,00	13,58	4,40	5,14	0,89	
Безопасность и экологичность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	50	3,33	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	25,50	1,95	
	Итого:	560	19,02	13,78	59,16	448,16	0,28	14,75	5,82	12,70	98,21	344,67	116,67	5,26	

20%

5 день															
№ 62 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Салат из моркови без сахара	60	0,74	0,06	3,09	37,00	0,03	2,02	0,00	6,04	15,45	31,66	21,63	0,40	
№ 271 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	0,11	9,36	150,08	27,54	2,41	
№ 189 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	3,60	3,59	34,95	155,20	0,50	0,00	20,00	0,50	93,63	211,73	61,70	4,60	
№ 277 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Чай с лимоном, без сахара	150/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,65	3,96	2,00	0,27	
Безопасность и экологичность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,520	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	523	15,96	17,66	58,72	457,02	0,62	4,65	20,00	11,94	136,91	427,37	122,26	8,55	

20%

6 день															
Безопасность и экологичность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	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	
№ 15 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,50	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	103,60	60,00	5,60	0,07	
№ 223 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Запеканка из творога (без сахара)	150	25,19	23,100	12,744	362	0,096	0,390	135,500	0,87	220,170	314,430	35,370	1,194	
№ 276 Сборник. На продажу для обучающихся. В соответствии с учебным планом 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24	
Безопасность и экологичность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
	Итого:	600	30,34	26,45	32,47	493,13	0,17	10,49	157,50	1,46	354,07	425,73	63,92	4,67	

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Допол.	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,60	0,80	47,00	0,00	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,20
№ 193 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Птица запеченная	90	10,690	15,964	0,600	202	0,072	2,430	90,48	1,908	48,590	171,522	22,428	1,980
№ 202 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0,00	0,00	0,78	30,28	184,40	23,75	0,87
№ 235 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,110	0,060	1,000	5	0,003	1,030	0,000	0,020	12,250	3,900	2,300	0,450
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания табл 8, стр 144, 2012 Допол.	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	Итого:	570	17,64	21,16	51,58	485,75	0,24	13,46	90,48	3,26	123,42	386,32	69,22	6,47
2 день														
№ 213 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным (хлеб ржаной)	50	4,99	10,27	12,01	180,79	0,05	0,07	61,00	0,57	111,10	106,00	19,80	1,25
№ 103, 241 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	10,17	12,60	32,31	282,17	0,11	18,75	39,00	0,00	66,84	172,79	30,24	2,68
№ 227 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,00	0,00	0,01	12,85	3,80	2,00	0,27
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания табл 8, стр 144, 2012 Допол.	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	1,90
	Итого:	500	18,28	23,50	64,30	562,60	0,26	20,88	100,00	1,28	207,19	359,69	83,34	6,16
3 день														
№ 294 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,65	8,06	10,53	198,00	0,18	0,81	12,42	31,47	51,64	69,30	19,95	3,24
№ 129 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	0,08	34,16	0,00	3,90	117,50	61,38	41,70	1,80
№ 274 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,86	2,80	1,40	0,24
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания табл 8, стр 144, 2012 Допол.	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	1,90
	Итого:	540	19,30	16,04	54,14	451,00	0,33	35,00	12,42	66,07	194,29	228,48	86,58	7,09
4 день														
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Допол.	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,30	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 275, 311 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	80/40	7,254	11,790	6,738	133,99	0,043	0,276	29,620	0,421	20,720	60,262	16,521	0,640
№ 303 Сборник. На праздничное меню по заказ образ. упр. Дел. 2017	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	167,50	0,11	0,00	0,00	0,16	10,97	55,47	29,90	0,98
ГТБ	Напиток из свежих фруктов (FSC) без сахара	200	0,98	0,09	12,03	52,90	0,02	0,73	0,00	0,51	31,86	23,44	17,46	0,64
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания табл 8, стр 144, 2012 Допол.	Хлеб ржаной	30	1,980	0,390	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	580	16,01	17,46	64,71	456,69	0,27	61,00	29,62	1,71	106,27	267,11	89,98	3,73

20%

25%

20%

20%

5 день														
№71 Обед. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Пельмени свиные порционно	80	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	5,40	15,60	12,00	0,54
№ 280/201 Сбор. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Фрикадельки в сырно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,81	180,00	0,04	0,27	18,31	2,67	24,45	79,59	14,19	6,39
№ 171 Сбор. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,65	18,02	205,43	135,83	4,57
№ 170 Сбор. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Чай с яблоком без сахара	180/10	0,11	0,06	1,000	5	0,003	1,00	0	0,02	12,250	3,8	2,3	0,450
Ум. состав и количество расфасовки продуктов питания таб. 6, стр 134, 2012 Дни 1	Хлеб ржаной	45	2,970	0,543	17,620	89	0,077	0	0	0,630	13,050	87,500	21,150	1,756
	Итого:	565	20,45	20,65	70,42	563,75	0,36	11,80	36,31	4,49	74,17	372,02	185,47	12,61
6 день														
Ум. состав и количество расфасовки продуктов питания таб. 6, стр 134, 2012 Дни 1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	0,6	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№3 Обед. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным (хлеб ржаной)	80	4,69	10,27	12,01	189,73	0,00423	0,07	61	0,57	111,1	105	19,6	1,26
№ 221 Обед. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Запеканка из творога (без сахара)	150	28,190	23,100	12,744	362,30	0,096	0,180	136,500	0,870	220,170	314,430	35,370	1,194
№ 276 Обед. рен. На сред. на дн обуч. Во всех образ. учени. Дни 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
	Итого:	500	31,35	33,79	34,85	579,03	0,18	10,49	197,60	1,64	357,92	436,23	65,37	4,89
	ВСЕГО за 12 дней:	6519	247,89	245,35	662,28	6117,49	3,69	252,60	825,67	115,23	2159,96	4374,01	1201,54	75,75
	В среднем на 1 учащегося в день:	543	20,66	20,45	55,19	509,79	0,31	21,05	68,81	9,60	180,00	364,50	100,13	6,31

25%

25%

20-25%