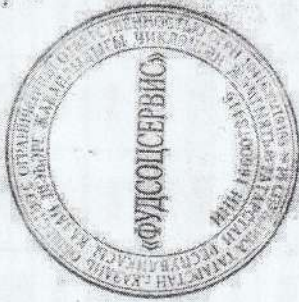




Общественный представитель образовательного учреждения



Разработчик проекта
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
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 (осенне-зимний)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Салат из моркови с яблоками	80	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТК	Котлета из мяса птицы	80	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 205 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	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
№ 249 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Компот из сухофруктов (7БС)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, 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	46,00	14,10	1,17
	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 3 стр 284, 2012 Дели *	Творог 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
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/160/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,90	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. 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
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	46,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,90	2,45	350,25	311,29	66,26	4,55

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
3 день														
№ 15 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Сыр порционный	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. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Гуляши из говядины	90/50	10,39	14,78	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 174 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	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. рач. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	189/10/5	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	20,38	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день														
ТКХ состав и calorийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +	Свекла отварная дольками	80	1,08	0,06	5,98	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10/10	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/10	0,11	0,06	10,96	44,70	0,00	1,03	0,00	0,00	12,55	3,90	2,30	0,48
	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
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:	573	19,39	20,02	81,72	571,85	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66	

25%

5 день														
ТКХ состав и calorийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +	Сыр порционный	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
	Топленое молоко в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	36,07	8,62	0,86
	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	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:	545	20,09	20,98	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98	

25%

6 день														
ТКХ состав и calorийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	16,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,83	5,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	79,81	25,46	0,93
	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	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	563	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66	
Итого за 6 дней 1 недели:		3281	114,856	117,388	474,991	3375,543	1,48043	83,8771	338,2	26,226	1215,807	1797,0089	543,4628	31,87

25%

2-ая неделя

2-ая неделя													
1 День													
ТТК	60/180/5	16,02	18,13	42,38	398,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным													
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	0,35	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	500	20,14	18,78	79,99	658,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 День													
Пирожки и пироги свежее (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	89,33	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:	645	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
3 День													
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,98	55,68	0,01	3,99	0,00	1,52	21,28	24,38	12,42	0,79
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
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
Компот из свежих яблок (7БС)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб пшеничный	35	2,85	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,95

25%

25%

20%

4 день															
Тестовый курс с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	59,62	0,46	61,66	92,80	26,56	1,04
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	6,84	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,18	8,55	45,50	25,34	1,33
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	4,08	3,54	7,80	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хлеб пшеничный															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	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:															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,85	66,02	1,98	225,15	282,37	77,44	3,15
20%															
5 день															
Плоды и ягоды свежие (яблоки)															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,89	2,23
Овощи тушеные с мясом															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Компот из сухофруктов (75С)															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	15,32	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
20%															
5 день															
Салат из свежей капусты с морковью															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	1,05	2,60	5,17	46,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,88	22,65	12,07	0,37
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,78	2,83
Коллеты "Аппетитные"															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	206,07	140,52	4,78
Чай с сахаром, с лимонном															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	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															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	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:															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	20,14	19,48	82,99	605,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	407,687	108,039	436,606	3199,487	1,39682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	222,583	225,437	911,597	6576,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	52,0953
В среднем на 1 учащегося в день:															
№	Сбор. рач.	На прод.-но для общ.	Во все образ. Учрежд. Дели 2017	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17
20-25%															