

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООУ «ЦОД СЕРВИС»
Э.Р. Харнамова



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	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														
ТК	Салат из моркови с яблоками	80	0,84	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	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
№ 203 Сборник. На приме-но для обу- Во всех общеобразовательных	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	8,82	0,88
№ 819 Сборник. На приме-но для обу- Во всех общеобразовательных	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
Технологическая карта по разработке рецептуры продукции питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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:	536	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	146,49	218,91	77,13	4,60

25%

2 день														
Технологическая карта по разработке рецептуры продукции питания, табл. 6, стр. 144, 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
ТК	Сырники из творога с заливкой молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,85	15,29	32,32	330,80	0,11	0,89	65,30	1,83	314,80	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сборник. На приме-но для обу- Во всех общеобразовательных	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
Технологическая карта по разработке рецептуры продукции питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

3 день														
№ 15 Сборник. На приме-но для обу- Во всех общеобразовательных	Сыр порционно	10	2,63	2,98	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,94	100,00	60,00	5,80	0,07
ТК	Гуляши из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,80	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,08
№ 271 Сборник. На приме-но для обу- Во всех общеобразовательных	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	38,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 317 Сборник. На приме-но для обу- Во всех общеобразовательных	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
Технологическая карта по разработке рецептуры продукции питания, табл. 6, стр. 134, 2012	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:	610	19,75	19,40	79,57	589,04	0,33	3,02	21,00	3,76	213,95	500,46	193,71	10,12

25%

4 день														
ТК Кал. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 166, 2012 Днев *	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,50	15,90	1,02
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	48,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 112 Сборник. На питание для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,06	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТК	Чай с сахаром, с яблочком	160/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Кал. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Днев *	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Кал. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Днев *	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	19,38	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66
5 день														
№ 15 Сборник. На питание для обучающихся образовательных учреждений - 2017	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
№ 279, 281 Сборник. На питание для обучающихся в детских образовательных учреждениях - 2017	Тесто для блинов 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
№ 103 Сборник. На питание для обучающихся образовательных учреждений - 2017	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	38,07	8,82	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,86
Кал. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Днев *	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	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
6 день														
№ 47 Сборник. На питание для обучающихся образовательных учреждений - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,58	0,00	0,71	19,98	22,85	12,07	0,37
№ 234 Сборник. На питание для обучающихся образовательных учреждений - 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 103 Сборник. На питание для обучающихся образовательных учреждений - 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,56	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 877 Сборник. На питание для обучающихся образовательных учреждений - 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	2,18	0,33
Кал. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Днев *	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	19,94	20,18	80,67	555,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,90	72,61	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,446	116,438	474,591	3324,933	1,48043	63,6771	338,2	26,228	1216,807	1797,0089	543,4528	31,67

254

255

256

2-ая неделя

2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,96	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 276 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Чай "Диталевош" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,10	13,95	3,65	2,25	0,42
Мин.качества и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дитал 1	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
Мин.качества и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дитал 1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,85	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день														
Мин.качества и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дитал 1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	190	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 276 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.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	2,80	1,40	0,27
Мин.качества и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дитал 1	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
Мин.качества и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дитал 1	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	20,03	19,33	79,58	583,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
3 день														
№ 32 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,98	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 276 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	6,82	2,62	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	16,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Комлот из свеклы яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,80	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Мин.качества и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дитал 1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,26	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,30	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	548	15,79	16,39	84,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

25%

25%

20%

4 день														
ТТК	Тертые куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе	6040	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1803	6,64	7,80	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,56	45,50	29,34	1,33
№ 382 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	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
Лин. система и материалы для российских производителей питания табл 6 стр 134, 2012 Делта *	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:	613	16,17	16,67	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,16	282,37	77,44	3,16
5 день														
Лин. система и материалы для российских производителей питания табл 9 стр 184, 2012 Делта *	Фрукты и ягоды свежие (блоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143, 241 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Овощи тушеные с мясом	50150	12,48	16,68	19,34	271,60	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	36,69	2,23
№389 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,78	23,44	17,46	0,67
Лин. система и материалы для российских производителей питания табл 6 стр 134, 2012 Делта *	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	16,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,36	5,42
6 день														
№ 47 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	46,32	0,02	13,65	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТТК	Котлеты "Аллегитные"	80	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,09	23,70	2,83
№ 171 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1503	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сборник. На производство для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	18510/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Лин. система и материалы для российских производителей питания табл 6 стр 134, 2012 Делта *	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:	663	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,83	363,87	182,71	8,64
	Итого за 6 дней 2 недели:	3188	108,081	106,959	436,411	3189,32	1,38602	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	580,3211	30,3363
	ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,527	223,397	911,002	6494,253	2,86725	199,471	630,77	86,1635	2367,665	3523,4805	1103,774	62,0063
	В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,54	18,62	75,92	541,19	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

20%

20%

25%

20-25%