



Согласовано
Начальник Отдела администрации ИК Новокосhevского района

А. И. Бутова

Утверждено
Директор МБДОУ "Архангельская СОШ"

Е. А. Дмитриева



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, кг, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 201 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72
№ 202 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	109,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	39,67	8,62
№ 203 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Зеленый горошек к/с (дип. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32
№ 204 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	52,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46
№ 205 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Итого:		515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22

35%

2 день													
№ 47 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 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
№ 214 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Бычковое рыбное	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72
№ 302 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	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	79,81	25,46
№ 317 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Чай с сахаром, с лимонком	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
№ 318 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Итого:		533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,65	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04

25%

3 день													
№ 10 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 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
№ 240 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Гулли из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	21,81	154,15	22,03
№ 315 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52
№ 317 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Чай с сахаром, с лимонком	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
№ 318 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	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
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	~193,71

25%

4 день													
№ 52 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	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
№ 214 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72
№ 318 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Перекартофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00
№ 319 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,96	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30
№ 320 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,64	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
№ 321 (Сбор акт. На приме. для обу- До вкл. образ. приме. Дана 2017)	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10

Итого: 563 18,76 20,66 82,24 607,58 0,36 30,17 58,26 5,07 144,37 287,73 87,34 5,28												
5 день.												
Вам состав и калорийность рассылаемых продуктов питания табл. 6 стр.134., 2012 Дневник	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 завтрак для общ. № 15 Сборник	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,01	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 171 Сборник. На завтрак для общ. № 171 Сборник	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	0,19	0,32	37,70	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 176 Сборник. На завтрак для общ. № 176 Сборник	200	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Вам состав и калорийность рассылаемых продуктов питания табл. 6 стр.134., 2012 Дневник	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
№ 265 Сборник. На завтрак для общ. № 265 Сборник	150	4,77	2,82	33,45	194,45	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	563	20,15	20,70	79,85	659,12	0,31	11,72	89,20	331,82	309,40	83,51	5,15

Итого: 540 16,03 15,29 66,74 458,46 0,20 10,88 51,58 2,28 216,80 303,07 68,66 4,96												
2-ая неделя												
1 день.												
Вам состав и калорийность рассылаемых продуктов питания табл. 6 стр.134., 2012 Дневник	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 175 Сборник. На завтрак для общ. № 175 Сборник	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 176 Сборник. На завтрак для общ. № 176 Сборник	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Вам состав и калорийность рассылаемых продуктов питания табл. 6 стр.134., 2012 Дневник	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	216,80	303,07	68,66	4,96
Итого за 6 дней 1 недели: 3176 114,80 117,34 471,46 3376,55 1,64 76,70 344,56 31,05 1083,38 1930,05 570,47 33,43												

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													
1 день.													
Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком квс	50	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,69	28,61	15,62	0,56
Котлеты "Аллегрия"	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	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: 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													
2 день.													
Вам состав и калорийность рассылаемых продуктов питания табл. 6 стр.134., 2012 Дневник	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 265 Сборник. На завтрак для общ. № 265 Сборник	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
№ 176 Сборник. На завтрак для общ. № 176 Сборник	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Вам состав и калорийность рассылаемых продуктов питания табл. 6 стр.134., 2012 Дневник	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
№ 265 Сборник. На завтрак для общ. № 265 Сборник	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,80	30,00	9,40	0,78	
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

3 день													
№ 279 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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
№ 317 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	150	3,09	6,96	20,46	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 331 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	6,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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
№ 343 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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:	538	15,99	15,13	64,11	455,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	95,55	3,58
4 день													
Текст	60/40	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,60	26,56	1,04
№ 201 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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
№ 382 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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
№ 383 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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													
Текст	100	0,40	0,40	6,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,141 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	140,63	39,69	2,23
№ 149 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,60	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,48	0,67
№ 344 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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	202,67	70,35	5,42
6 день													
Текст	80	10,80	13,50	0,90	169,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 187 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 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
№ 336 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	185/105	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 345 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	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
№ 346 Сборный, На проезд по дороге для обучающихся. Во всех областях уроне Дале 2017	30	1,98	0,36	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	40,00	14,10	1,17
Итого:	528	19,00	19,23	74,77	558,55	0,34	62,02	74,46	3,63	198,33	314,12	81,41	4,22
Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,66	106,74	430,71	3179,937	1,5324	131,17	203,51	54,331	782,8874	1702,068	575,99	31,363
ВСЕГО за 12 дней:	6423	221,46	224,08	902,18	6556,484	3,173	207,88	548,066	85,38	1856,265	3632,1173	1146,465	64,796
В среднем на 1 учащегося в день:	536	18,45	18,67	75,18	546,37	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40