

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

З. 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 (Зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода в, 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														
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/5	12,78	15,94	40,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 376 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 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 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дели +														
Хим.состав и калорийность 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
Дели +														
Итого:		505	16,02	16,42	69,82	491,44	0,14	0,27	15,90	4,70	57,17	250,11	64,25	3,18

20%

2 День														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Свежика отварная долькаками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№ 279/331 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 2017	Тедфтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	26,05	1,49
№ 203 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,42	39,74	202,14	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 377 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
Итого:		580	19,66	20,33	84,40	568,74	0,19	10,05	25,52	4,80	75,94	219,75	83,36	5,18

25%

3 День														
№ 260 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 2017	Гуляш из куриной грудки	60/40	14,24	11,97	35,24	305,16	0,04	2,36	51,56	0,70	41,60	113,10	19,56	1,38
№ 312 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 2017	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
№ 321 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 2017	Капустя тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор-реп. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-уучреж-деин 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
Хим.состав и калорийность 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
Дели +														
Итого:		528	20,10	20,42	80,53	588,31	0,24	30,09	59,56	2,25	128,23	262,04	71,79	4,26

25%

		4 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 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
Дети +															
ТТК		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор. реч. На про-ну для бр-н. Во всех образ-х, учр-ж-Дети 2017		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов 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
Дети +		Итого:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81

[illegible]

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012													6 день												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012													Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
Дели +													Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным												
ТТК																									
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образ. Урекн: Дели 2017													Чай с сахаром												
													190/10												
													0,07												
													0,02												
													10,01												
													40,00												
													0,00												
													0,03												
													0,00												
													0,00												
													0,00												
													0,42												
													8,70												
													45,00												
													14,10												
													1,17												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012													Чайб ржаной												
Дели +																									
													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												
Итого за 6 дней 1 недели:													3226												
													112												
													114												
													464												
													3312												
													1												
													90												
													283												
													22												
													952												
													1768												
													564												
													33												

2-ая неделя

1 День														
№ 15 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	Сыр порционно	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
№ 231 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	Плов из мяса птицы	50/200	14,06	16,92	51,54	389,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 349 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дени +	Итого:	500	20,19	20,07	81,33	603,46	0,15	3,11	21,00	6,30	164,32	412,14	98,91	5,90

25%

2 День														
№ 52 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 229 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	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
№ 312 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	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
№ 342 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Д-ни +	Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

20%

3 день														
ТК	Сок в инд. упаковке	125	0,63	0,00	12,63	53,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75
ТК	Суп-лапша по-домашнему с мясом индейки	250/20	10,69	14,76	21,69	274,55	0,08	1,12	19,02	2,70	38,71	76,42	15,20	1,58
№ 377 Сбор рец. На продви-е для обр-ч. Во всех образ-х, ур-ж-д-ни 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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
Д-ни +	Итого:	640	14,65	15,22	64,68	467,22	0,16	5,65	19,02	3,39	71,51	135,38	35,26	4,72

20%

4 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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
№279/2017, 356/2016 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дош. образоват.учрежд.Дети 2017	Терттели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов 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
Дети +	Итого:	528	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98

25%

5 День														
№ 293 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 147 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Картофель запеченный	150	4,34	2,67	39,93	177,50	0,21	21,75	0,00	6,83	23,18	108,44	40,29	1,50
№342 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов 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
Дети +														
Итого:		500	18,28	20,67	79,61	566,50	0,36	24,01	53,60	8,39	93,26	399,24	86,97	4,89

25%

6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Дети +		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Котлеты "Алпегитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	Чай с сахаром, с лимонном	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов 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
Дети +														
	Итого:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11
	Итого за 6 дней 2 недели:	3291	108,53	111,70	453,74	3266,75	1,39	92,36	237,40	31,36	813,91	1750,62	469,02	29,56
	ВСЕГО за 12 дней:	6517	220,74	225,76	917,69	6579,19	2,87	182,65	520,25	53,13	1766,26	3518,13	1032,58	62,99
	В среднем на 1 учащегося в день:	543	18,39	18,81	76,47	548,27	0,24	15,22	43,35	4,43	147,19	293,18	86,05	5,25

25%

20-25%