



Разработано, утверждено
Директор ООО "ФудСоцСервис"
[Signature] 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 (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, 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														
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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-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
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	25	1,85	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дети +														
	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
2 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012, Дети +,	Салатка отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,80	15,60	1,02
№ 279/331 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Тфтели 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	96,88	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Дети +														
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
Дети +														
	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
3 день														
№ 260 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Калуста 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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Дети +														
	Итого:	528	20,10	20,42	80,63	586,31	0,24	30,09	69,56	2,25	128,23	262,04	71,79	4,26

20%

25%

25%

4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Дополн +	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН	75/150/3	14,55	17,06	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	308,04	155,56	6,31
На 376 Сбор. рещ. На протяжении для обуч.	200	3,17	2,66	2,66	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,79	90,00	14,00	0,13
Во всех образц. упрощ. Делю 2017	30	1,99	0,36	0,36	11,88	59,40	0,05	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	Итого:													
Дополн +	558	20,10	20,50	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,91

25%

5 день														
ТН Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012	Свекла отварная дольками													
Дополн +	60	1,08	0,06	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТН	50/150	14,95	19,64	19,64	40,45	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	79,49	159,09	34,53	3,18
На 340 Сбор. рещ. На протяжении для обуч.	200	0,66	0,09	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Во всех образц. упрощ. Делю 2017	20	1,52	0,16	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	Итого:													
Дополн +	510	20,19	20,31	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

25%

6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Дополн +	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН	60/150/5	13,65	15,29	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
На 376 Сбор. рещ. На протяжении для обуч.	190/10	0,07	0,02	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Во всех образц. упрощ. Делю 2017	30	1,98	0,36	0,36	11,88	59,40	0,05	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	Итого:													
Дополн +	3226	112	114	114	464	3312	1	90	283	22	952	1768	564	33

20%

1 день														
№ 15 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-х:учеб.-Дети -2017	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	
№ 291 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-х:учеб.-Дети -2017	50/200	14,06	16,92	51,54	389,63	0,00	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 349 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-х:учеб.-Дети 2017	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	
Умк состав и излорбность российских продуктов питания глбл 6 стр 134, 2012 Дети +	20	1,52	0,16	9,94	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Умк состав и излорбность российских продуктов питания глбл 6, стр 144, 2012 Дети +	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,70	
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	

2 день

№ п/п	Наименование продукции	З. день	№	0,84	3,61	4,98	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 52 Сборщик. На продукцию для обуч. Во всех образовательных-Делах -2017	Салат из отварной свеклы		60	0,84	3,61	4,98	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 228 Сборщик. На продукцию для обуч. Во всех образовательных-Делах -2017	Рыба, тушеная в томате с овощами		50/50	9,05	6,09	3,00	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сборщик. На продукцию для обуч. Во всех образовательных-Делах -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 Сборщик. На продукцию для обуч. Во всех образовательных-Делах -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
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
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

3 день

[illegible]

0.0%

4 день													
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж. Дели 2017	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
№ 219/2017, 3167/2016 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дошкол.образоват.учрежд. Дели 2017	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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,84	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
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
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:	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. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж. Дели 2017	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
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
Компот из свежих яблок (75С)	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	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
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:	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													
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж. Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблски)	75/150	15,42	18,91	42,48	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	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
Чай с сахаром, с лимоном	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
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,80	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	29,66
ВСЕГО за 12 дней:	6517	220,74	225,76	917,89	5579,19	2,87	182,66	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%