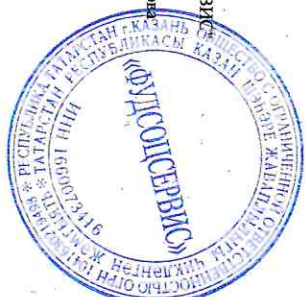


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
1 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№203 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 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	36,67	8,62	0,86
№331 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	Соус сметанно-томатный	20	0,35	1,0	1,40	16,02	0,01	0,27	6,76	0,06	5,85	5,88	1,96	0,08
ТТК	Зеленый горошек (с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	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
Хим.соста и калорийность рас-считанных 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	46,00	14,10	1,17
	Итого:	535	20,09	20,72	83,60	588,96	0,26	6,33	73,02	5,29	115,53	222,05	69,18	4,31
2 День														
Хим.соста и калорийность рас-считанных продуктов питания табл. 9 стр. 184, 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
№175,219 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружка"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№376 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 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.соста и калорийность рас-считанных продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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:	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
3 День														
№15 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 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.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№171 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 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	4,71
№377 Сбор.рещ. На про-гно для об-уч. Во всех обра-з.учреж-дени 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	0,33
Хим.соста и калорийность рас-считанных продуктов 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:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

№52 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети - 2017	4 День	Салат из свежеты 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	0,79
ТК		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№312 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017		Пюре картофельное 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	1,35
№376 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. 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.соста 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.соста 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
	Итого:		553	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														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 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
№15 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Сыр порпионно	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
№27/331 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошк образоват.учреж.-Дети 2017		Тертые мясные 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
№203 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45	0,06	0,00	8,00	0,79	11,67	37,77	8,62	0,86
№379 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Кофейный напиток	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.соста 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
			585	20,15	20,70	79,85	559,12	0,21	11,65	78,62	1,73	279,18	295,22	56,14	4,18
	6 День														
№47 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети -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	0,40
№234 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№367 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошк обр.-учреж.-Дети +-2016		Соус томатный с овощами	20	0,29	0,12	2,52	23,98	0,01	0,47	8,32	0,08	4,72	7,35	3,70	0,13
№302 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2015		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	78,81	25,46	0,53
№377 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. 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.соста 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
	Итого:		553	20,21	20,70	82,99	592,77	0,19	15,33	66,58	12,55	111,87	240,58	73,74	3,81
	Итого за 6 дней 1 недели:		3276	115,44	118,43	475,38	3416,55	1,55	77,37	349,06	30,68	1041,30	1849,10	548,76	32,67

ТК		1 День																	
Котлета из мяса птицы		90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26					
№ 182 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 2017		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,18	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10				
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 2017		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				
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	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:		Итого:	528	18,40	18,76	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	87,41	4,22				
2 День		3 День																	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		Длины +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
№ 286 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 2017		Плов из говядины с рисовой крупой	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				
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 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	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				
Итого:		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				
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	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				
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 2017		Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02				
№ 321 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 2017		Калюста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40				
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ-ухреж-длин 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				
Итого:		Итого:	535	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58				

4 День														
ТК	Тедтели куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рец. На прогн. для обрч. Во всег. образ. уржен.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
№ 282 Сбор. рец. На прогн. для обрч. Во всег. образ. уржен.-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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:	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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 124, 2012 Дели +	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
№ 143, 241 Сбор. рец. На прогн. для обрч. Во всег. образ. уржен.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 249 Сбор. рец. На прогн. для обрч. Во всег. образ. уржен.-Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
6 День														
ТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком К/С	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
№ 366 Сбор. рец. На прогн. для питания детей в дошк. обр. орг.-чин.-Дели +, 2016	Соус томатный	20	0,15	0,84	1,60	14,90	0,00	0,48	4,80	0,05	3,18	4,45	2,30	0,10
№ 171 Сбор. рец. На прогн. для обрч. Во всег. образ. уржен.-Дели 2017	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
№ 377 Сбор. рец. На прогн. для обрч. Во всег. образ. уржен.-Дели 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 Дели +	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:	553	20,20	19,83	83,75	615,22	0,39	6,61	11,01	34,12	96,81	374,28	188,56	8,93
	Итого за 6 дней 2 недели:	3204	106,213	107,108	445,206	3223,537	1,53636	131,648	208,31	54,3832	786,0634	1706,516	578,294	31,4587
	Всего за 12 дней:	6480	221,65	225,54	920,59	6640,08	3,09	209,02	557,37	85,06	1827,37	3556,61	1127,05	64,12
	В среднем на 1 учащегося в день:	540	18,47	18,80	76,72	553,34	0,26	17,42	46,45	7,09	152,28	296,30	93,92	5,34