

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
сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012 Дели +	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
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 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 144, 2012 Дели +	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%

2 День														
№ 279/331 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	208,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:		513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

25%

3 День														
ТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 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 обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Капуста 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 обрч. Во всех образ.учреж.Дели 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 134, 2012 Дели +	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 Дели +	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:		558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

		4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 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
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. Рес. На питание для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 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 Дели +		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:	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

ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. Дени +.	Свекла отварная дольками	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
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№249 Сбор, ред. На продажу для обуч. во всех образоват. учреждениях 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
Дени +														
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
Дени +	Итого:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

[illegible]

2-ая неделя

1 День	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
№ 35 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Сыр порционно												
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	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	25	1,90	0,20	12,30	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дети +													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Дети +													
Итого:		503	20,20	20,32	85,37	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26

25%

2 День	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
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Салат из отварной свеклы												
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	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	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	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети +													
Итого:		555	16,07	15,14	67,65	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64
			1,41	6,01	8,26	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32

20%

3 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Пловы и янтыды свежие (яблони)												
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ие для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	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	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дети +													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78

