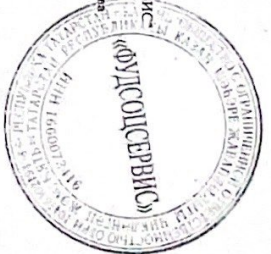


Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан



Сотрабовый
Республика, общеобразовательного учреждения

Работать и учиться
Директор ООО «ДУСОСЕРВИС»
Р. Р. Хрипачев



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

Сезон (Осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	
															К, г
1-ая неделя															
1 День															
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	60,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64	
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	65,09	18,72	1,26	
№ 201 Сбор рец. На период для обр-ва	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	38,67	8,62	0,86	
№ 201 Сбор рец. На период для обр-ва	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	
№ 201 Сбор рец. На период для обр-ва	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:		535	19,18	20,69	84,90	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60	

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	
															К, г
2 День															
1 День															
Зам. состав и адаптированность российских продуктов питания табл. 6 стр 144, 2012	Пшеница 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	
Домашнее	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	
ТТК	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	
№ 315 Сбор рец. На период для обр-ва	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%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	
															К, г
3 День															
1 День															
№ 15 Сбор рец. На период для обр-ва	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 рец. На период для обр-ва	Угриши из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 260 Сбор рец. На период для обр-ва	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	
№ 121 Сбор рец. На период для обр-ва	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	
№ 377 Сбор рец. На период для обр-ва	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	213,55	500,46	193,71	10,12	

25%

ТТХ Хлеб, состоя и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Делю *	4 День	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
ТТХ	Котлета на миса пшцы	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 317 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю -2017	Пюре картофеленое 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
№ 318 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю -2017	Чай с сахаром, с аяглоком	180/10/10	0,11	0,05	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хлеб, состоя и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Делю *	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
Хлеб, состоя и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Делю *	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:		573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,28	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

№ 13 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю -2017	5 День	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
№27331 Сбор рец. На прок. не для питания Делю * Делю образоватг. Учене. Делю 2017	Гартели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,340	8,960	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТХ	Чашник из свежих фруктов (FSC)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хлеб, состоя и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Делю *	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Итого:		545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

№ 47 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю -2017	6 День	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 202 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю 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
№ 327 Сбор рец. На прок. не для обгч. Во всег обрзаг. Учене. Делю 2017	Чай с сахаром, с лимонной	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, состоя и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Делю *	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	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
Итого за 6 дней 1 недели:		3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

		2-я неделя																
		1 день																
ТМ		Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным																
№ 376 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 6 стр 124, 2012	Чай "Витаминный" с лимоником	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13				
Хим. состав и калорийность российских продовольственных товаров 6 стр 124, 2012	Хлеб пшеничный	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				
Дополн. *	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 продовольственных товаров 6 стр 124, 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				
Дополн. *	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	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99				
		25%																
		2 день																
Хим. состав и калорийность российских продовольственных товаров 9 стр 124, 2012		Пшеница и ячмень свежее (яблоня)																
Дополн. *	Пшеница и ячмень свежее (яблоня)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
№ 365 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 6 стр 124, 2012	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64				
№ 376 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 6 стр 124, 2012	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 продовольственных товаров 6 стр 124, 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				
Дополн. *	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 продовольственных товаров 6 стр 124, 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				
Дополн. *	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:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16				
		25%																
		3 день																
№ 52 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 2017		Салат из отварной свеклы																
№ 229 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	0,84	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
№ 312 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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 производство российских продовольственных товаров 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,48	87,20	27,75	1,01				
№ 342 Сбор рец. На производство российских продовольственных товаров 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 продовольственных товаров 6 стр 124, 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				
Дополн. *	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				
		20%																

		4 День													
ТТК		Тедриги кружные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		1603	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
№ 202 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 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	
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	16,47	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15	
		20%													
		5 День													
Хлеб пшеничный		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 прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23	
№ 149 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		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	
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	143,33	202,57	70,35	5,42	
		20%													
		6 День													
№ 171 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
№ 172 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83	
№ 173 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		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	
№ 177 Сбор рец. На прод. по для общ. Во всех образц. учрежд. Дзем 2017		185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Итого:		553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64	
Итого за 6 дней 2 недели:		3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353	
ВСЕГО за 12 дней:		6450	222,583	225,437	911,697	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053	
В среднем на 1 учащегося в день:		538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17	
		25%													

20-25%

25%

20%

20%