



Вручен в пятницу с 09:01. 2024 г.

(Калимова А.А.)



С.А. Херманова
директор ООО «КУЗНЕЦКИЙ»

Примерное недельное 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. г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины В2, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
ТТК	Котлета из мяса птицы	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,96	
№ 219 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 2017	Зеленый горошек и/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	
№ 216 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-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 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	
Дели +		Итого:	515	19,73	19,75	82,19	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	2 День 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	
№ 175,219 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	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 прод.-но для общ.- 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	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	
Дели +		Итого:	540	16,03	15,29	66,74	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,56	4,96	
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 2017	3 День Сыр порционнно	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 прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 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 прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 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 прод.-но для общ.- во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	189/10/5	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 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	
Дели +		Итого:	510	20,20	20,36	79,97	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12	

25%

20%

25%

№ 52 Сбор рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017		4 День														
Салат из свежих 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			
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 рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017	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 рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017	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			
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:	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			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		5 День														
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			
№ 15 Сбор рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 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			
№ 390,391,392 Сбор рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26			
№ 379 Сбор рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017	200	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13			
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			
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:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15			
№ 47 Сбор рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017		6 День														
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 рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2015	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			
№ 302 Сбор рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2015	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 рец. На прод.ню для обрч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017	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 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:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69			
Итого за 6 дней 1 недели:		3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43		

25%

25%

25%

2-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			
№ 182 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	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.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 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:		528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22			
		2 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	Пловы и ягуды 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			
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 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.-но для обр-ч. 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. 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:		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			
		3 День															
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 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.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 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			
№ 521 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Капуста тушеная (дют. 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.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-Дели 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:		538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58			

25%

25%

20%

4 День														
ТТК	Тедтели куриные 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 прод. не для общ. Во всек образ. учреж. Дели 2012	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
№ 382 Сбор. рец. На прод. не для общ. Во всек образ. учреж. Дели 2012	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. 134, 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 прод. не для общ. Во всек образ. учреж. Дели 2012	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
№ 349 Сбор. рец. На прод. не для общ. Во всек образ. учреж. Дели 2012	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	202,67	70,35	5,42
6 День														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	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
ТТК	Котлеты "Аллегитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор. рец. На прод. не для общ. Во всек образ. учреж. Дели 2012	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 прод. не для общ. Во всек образ. учреж. Дели 2012	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:		533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
Итого за 6 дней 2 недели:		3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631
ВСЕГО за 12 дней:		6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
В среднем на 1 учащегося в День:		530	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

25%

20%

20%

Замена блюд

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г					ЭЦ, ккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 10г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00	
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,89	1,56	1,88	25,08	
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40			
Итого:	515	20,04	19,81	79,58	593,58			

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г					ЭЦ, ккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционню	15	3,95	3,99	0,00	51,50	
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	
		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционню	10	2,63	2,66	0,00	34,33	
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	
Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45			
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60			
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75			
Итого:	585	20,15	20,70	79,85	559,12			

25%

25%

Замена блюда

День	Прием	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	по меню					ЭЦ,ккал	
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
День 1 (2 недели)	Приниме е классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00		
		Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90		
		Чай "Витаминный" с	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20		
		Чай "Витаминный" с	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
		Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
		Хлеб ржаной	528	18,40	18,66	87,65	587,25		
		Итого:							
					90	10,80	13,50	0,90	169,30
					180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
					185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
			25	1,90	0,20	12,30	58,75		
			30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:			528	19,00	19,23	79,77	558,55		