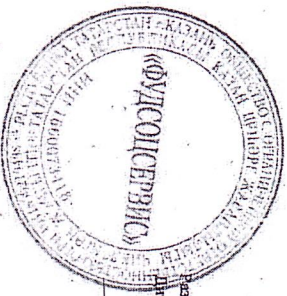




Сотпозавано
Руководитель общеобразовательного учреждения
Ш. Ш. Ш. Ш.



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э. Р. Харлимова
Э. Р. Харлимова

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	Итого:													
		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	Мg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя															
1 День		90	10,20	12,93	13,79	188,00	0,09	0,94	48,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
	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	8,82	0,86	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
	№ 203 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети 2017	200	0,68	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
	ТТК Зелёный горошек (вс (доп.гварнир)														
	№249 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети 2017	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														
	Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
	Дети +	Итого:	510	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	5,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23
2 День															
	Пшеница и ячмень свежие (яблони)	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.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети 2017	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	
	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	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	
	№ 376 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети 2017	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56	
	Чай с сахаром														
	Хлеб ржаной														
	Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
	Дети +	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	456,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96
3 День															
	Сыр полумягкий	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	
	№ 15 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети -2017	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
	Гречиш из говядины	180	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
	№ 260 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети -2017														
	Каша гречневая рассыпчатая	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	
	№ 171 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети 2017														
	Чай с сахаром, с лимоном	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	
	№ 377 Сбор.рпц. На про-чие для об-уч. Во всек образ.урчк-Дети 2017														
	Хлеб ржаной														
	Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012														
	Дети +	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

25%

20%

25%

№ 52 Сборщик. На про-чие для обр-ч. Во всех образцях-длин 2017	4 день	Салат из свежых 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
ТТК		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,28	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 212 Сборщик. На про-чие для обр-ч. Во всех образцях-длин 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
№ 276 Сборщик. На про-чие для обр-ч. Во всех образцях-длин 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 продовольственных 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
Длина *		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
Хим.состав и калорийность российских продовольственных табл 6, стр 144, 2012		Итого:	553	18,78	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

Хим.состав и калорийность российских продовольственных 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
Длина *		Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	60,00	8,25	0,11
№ 25 Сборщик. На про-чие для обр-ч. Во всех образцях-длин 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	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
№ 301 Сборщик. На про-чие для обр-ч. Во всех образцях-длин 2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,88	16,55	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
№ 379 Сборщик. На про-чие для обр-ч. Во всех образцях-длин 2017		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 табл 6, стр 134, 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
Длина *		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,61	5,15

25%

25%

Итого за 6 дней 1 недели:

Итого:	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
--------	------	--------	--------	--------	---------	------	-------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

2-ая неделя

ТК	1 день		2 день		3 день		Итого:							
	Кол-во	Средн. вес	Кол-во	Средн. вес	Кол-во	Средн. вес	Кол-во	Средн. вес						
№ 182 Сбор. рещ. На прок. для обр. Во всек образ. учрещ. Дели 2017	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. рещ. На прок. для обр. Во всек образ. учрещ. Дели 2017	188/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42	
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 пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной	528	18,40	16,56	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22	
Итого:														
Хлеб пшеничный	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,89	85,09	18,72	1,26	
Хлеб ржаной	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	

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	2 день		3 день		Итого:								
	Кол-во	Средн. вес	Кол-во	Средн. вес	Кол-во	Средн. вес							
№ 285 Сбор. рещ. На прок. для обр. Во всек образ. учрещ. 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	
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	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
Чай с сахаром	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 пшеничный	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
Хлеб ржаной	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
Итого:													
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	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
Чай с сахаром	50	1,03	1,82	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб ржаной	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:													
Хлеб пшеничный	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,05	125,37	296,91	96,55	3,58

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 184, 2012 Дели +	3 день		Итого:										
	Кол-во	Средн. вес	Кол-во	Средн. вес									
№ 279 Сбор. рещ. На прок. для обр. Во всек образ. учрещ. Дели 2017	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
Рыба, тушеная в томате с овощами	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
Пюре картофельное	50	1,03	1,82	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
Капуста тушеная (сол. гарнир)	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)	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
Хлеб пшеничный	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,05	125,37	296,91	96,55	3,58
Итого:													
Хлеб пшеничный	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,05	125,37	296,91	96,55	3,58

20%

		4 день													
		Террели юртинлы с речневой крупой в сметанно-топжанном соусе													
ТК		60/40	3.17	5.19	9.85	118.01	0.07	0.28	29.82	0.46	21.68	92.80	26.56	1.04	
№ 203 Сбор. реч. На прок-но для об-уч. Во всех обрад. учр-же-Дели 2012		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	
№ 202 Сбор. реч. На прок-но для об-уч. Во всех обрад. учр-же-Дели 2012		200	4.08	3.54	7.80	78.60	0.06	1.59	24.40	0.00	151.92	124.56	21.34	0.45	
№ 201 Сбор. реч. На прок-но для об-уч. Во всех обрад. учр-же-Дели 2012		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 пшеничный		Итого:	513	16.17	16.57	63.98	489.05	0.22	1.96	66.02	1.98	186.15	282.37	77.44	3.15
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012															
Дели +															
5 день		100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
Проды и ягоды свежие (яблоки)		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	
Овощи тушеные с мясом		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	
Компот из сухофруктов (75С)		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	
Хлеб пшеничный															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012															
Дели +															
6 день		60	0.96	2.11	4.33	40.50	0.03	3.70	0.00	1.04	17.99	28.61	15.82	0.56	
Салат из отварной моркови и свеклы с заправкой горчицом		90	12.90	12.15	13.15	214.20	0.12	0.41	6.21	32.29	30.51	109.69	23.76	2.33	
Котлеты "Диплетные"		150/3	3.79	4.47	39.76	233.80	0.21	0.00	0.00	0.40	24.99	208.07	140.52	4.78	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.18	0.33	
Чай с сахаром, с лимонком		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 пшеничный		Итого:	533	20.05	18.99	82.15	600.32	0.39	6.13	6.21	34.07	92.64	389.83	186.26	8.83
Итого за 6 дней 2 недели:		3187	106.063	106.167	443.503	3208.637	1.53236	133.173	203.51	54.3312	782.8874	1702.068	575.99	31.9631	
Итого 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	
ВСЕГО за 12 дней:		530	18.41	18.47	76.38	553.25	0.26	17.32	45.67	7.12	155.52	302.68	96.54	5.40	
В среднем на 1 учащегося в день:															

20%

20%

25%