



Руководитель образовательного учреждения

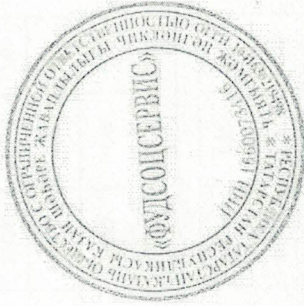
Дурадова Т.Ф.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р.Харламова



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	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сезон (осенно-зимний)														
1-ая неделя														
1 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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51
2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сыр порционно	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
№ 279, 331 Сбор.рец. На прод.-мо для питания детей в дошк образоват.учрежд.-Дели 2017	Терттели 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.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,95	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
3 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +	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	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. 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
№ 348 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
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	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:	583	20,05	19,52	83,53	597,35	0,33	25,38	59,80	2,78	156,54	436,50	107,93	6,18

20%

35%

25%

4 день													
№ 15 Сбор рец. На прод-мо для обуч. Во всех образ-х учреж-Дели -2017 *	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТПК	Гуляш из отварной 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
№ 171 Сбор рец. На прод-мо для обуч. Во всех образ-х учреж-Дели -2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 376 Сбор рец. На прод-мо для обуч. Во всех образ-х учреж-Дели -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	19,80	99,00	0,09	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дели +	Итого:	510	20,16	20,36	79,83	608,33	0,33	1,02	3,75	211,25	499,30	192,95	10,06
25%													
5 день													
ТПК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТПК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 349 Сбор рец. На прод-мо для обуч. Во всех образ-х учреж-Дели -2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	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	11,86	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55
20%													
6 день													
№ 47 Сбор рец. На прод-мо для обуч. Во всех образ-х учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТПК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор рец. На прод-мо для обуч. Во всех образ-х учреж-Дели -2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,86	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	538	16,08	15,39	70,32	453,34	0,14	16,20	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
20%													
Итого за 6 дней 1 недели:													
		3241	107,20	106,56	455,03	3204,47	1,42	62,18	27,91	1211,06	2082,48	587,46	31,70

2-ая неделя

2-ая неделя														
1 день														
ТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным													
	№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Доли 2017	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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Доли +	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
	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 Доли +	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
2 день														
	№ 52 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Доли 2017	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
	Салат из отварной свеклы	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
	№ 229 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Доли 2017	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
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,32
	№342 Сбор.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Доли 2017	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	149,68	300,91	98,74	3,96
3 день														
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012 Доли +	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.реч. На прод.мо для общ. Во всех образ.учреж.Доли 2017	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
	Плов из говядины с рисовой крупой	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
	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%

20%

25%

4 день		60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТТК	Салат из моркови	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	200	1,59	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,32	124,56	21,34	0,45
№ 342 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Какао с молоком	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 134, 2012	Хлеб пшеничный	Итого:	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25
Дети +														20%
5 день		180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	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
Дети +	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
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21
Дети +														20%
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
№ 47 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дети - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	185/10/6	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. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	Итого:	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
Дети +	Итого за 6 дней 2 недели:	3266	107,43	107,42	433,32	3172,02	1,38	236,91	240,62	40,44	1124,87	1821,09	580,25	28,01
	ВСЕГО за 12 дней:	6507	214,63	213,98	888,35	6376,49	2,80	299,09	519,64	68,35	2335,93	3903,57	1167,71	59,70
	В среднем на 1 учащегося в день:	542	17,89	17,83	74,03	531,37	0,23	24,92	43,30	5,70	194,66	325,30	97,31	4,98
														20-25%

0,01

25%