



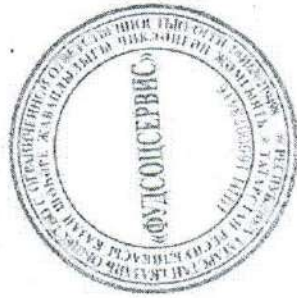
Руководитель образовательного учреждения

Чиркова Е.И.

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

[Signature]
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 (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ)**

сезон (осенне-зимний)														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дополн.	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
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 продукт для обуч. Во всех образ. урочн. Дел. 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	80,0	14,0	0,1
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012 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:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	399,49	78,86	4,51
2 день														
№ 15 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образ. урочн. Дел. 2017	Сыр порционный	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, 356-360 рец. На продукт для питания детей в домах образцовой семьи Дел. 2017	Тертые 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	0,840
№ 308 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образ. урочн. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	Напиток из соевых 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. 4 стр. 134, 2012 Дополн.	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	3,65	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 Дополн.	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 продукт для обуч. Во всех образ. урочн. Дел. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	9,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 348 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образ. урочн. Дел. 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 Дополн.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	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 Дополн.	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	20,95	19,52	83,63	597,35	0,33	25,38	59,80	2,78	156,54	436,50	107,93	6,18

20%

25%

25%

4 день															
№ 15 Сбор. рещ. На прод. и для обуч. Во все обр. учр. - Дни 2017	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	0,07
ТТК	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	3,06
№ 17 Сбор. рещ. На прод. и для обуч. Во все обр. учр. - Дни 2017	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	4,71
№ 37 Сбор. рещ. На прод. и для обуч. Во все обр. учр. - Дни 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	0,27
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	1,95
Итого:	510	20,16	20,36	79,83	603,33	0,33	1,02	21,00	3,75	211,25	499,30	192,95	10,06	25%	10,06
5 день															
ТТК	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64	0,64
ТТК	75/150/5	11,45	12,46	31,32	283,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	2,08	2,08
№ 39 Сбор. рещ. На прод. и для обуч. Во все обр. учр. - Дни 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	0,67	0,67
Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	1,17	1,17
Итого:	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55	20%	4,55

6 день															
№ 47 Сбор. рещ. На прод. и для обуч. Во все обр. учр. - Дни 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	0,37	0,37
ТТК	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54	1,54	1,54
№ 271 Сбор. рещ. На прод. и для обуч. Во все обр. учр. - Дни 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	0,33	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	1,17	1,17
Итого:	538	16,08	15,39	70,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41	20%	3,41
Итого за 6 дней 1 недели:	3241	107,20	106,56	455,03	3204,47	1,42	62,18	279,02	27,91	1211,06	2082,48	587,46	31,70		31,70

2-ая неделя														25%
1 день														20%
ТК	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	87,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13	
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	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	
Чай "Витаминный" с шиповником	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	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	87,52	371,89	340,44	67,20	2,99	
2 день														
Салат из отварной свеклы	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	
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,60	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	89,07	182,19	48,53	0,85	
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	
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	
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	
Хлеб пшеничный	Итого:	548	15,79	16,39	64,34	487,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	3,96	
3 день														
Плов из говядины с рисовой крупой	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Чай с сахаром	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	
Хлеб пшеничный	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,96	2,80	1,40	0,27	
Хлеб ржаной	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	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16	

25%

20%

25%

4 день																
ТТК	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,86	21,63	0,40		
ТТК	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	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08		
№ 382 Сборщик. На производстве 2017	Кюно с молоком	200	1,58	3,64	7,80	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45		
№ 383 Сборщик. На производстве 2017	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого:		520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25		20%
5 день																
Учелось в лаборатории российских производителей питания табл 9 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблонины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54		
№ 384 Сборщик. На производстве 2017	Овощи тушеные с маслом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,16	148,63	39,69	2,23		
№ 385 Сборщик. На производстве 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,67		
№ 386 Сборщик. На производстве 2017	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:		500	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21		20%
6 день																
№ 47 Сборщик. На производстве 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,85	12,07	0,37		
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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		
№ 377 Сборщик. На производстве 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		
№ 378 Сборщик. На производстве 2017	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		25%
Итого:		583	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43		
Итого за 6 дней 2 недели:		3266	107,43	107,42	433,32	3172,02	1,38	236,91	240,52	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		20-25%
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		