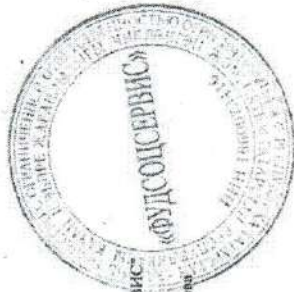




Согласовано
Начальник управления
образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУНДСЕРВИС»
З.Р. Харнамова

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 (зимне-весенний)

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012 Дел. *	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	13,65	15,28	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 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. Дел. *	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%

2 день														
№ 279/331 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012. Дел. *	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. Дел. *	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:	513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

25%

3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 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
№ 321 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. 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 продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012. Дел. *	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. Дел. *	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:	558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012. Дел. *	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	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	308,04	155,56	6,31

№ 379 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во исх образ.учреж. Дели 2017	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81
5 день													
ТТК Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168. 2012 Дели +	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
Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,66	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,30	0,02	0,73	0,00	0,51	32,46	23,44	17,46	0,70
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:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29
6 день		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 10 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во исх образ.учреж. Дели 2016	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
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
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:	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43
Итого за 6 дней 1 недели:	3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	2714,01	639,65	34,49

2-ая неделя

1 день														
№ 15 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	ТК	10	2,63	2,96	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Сыр порционно														
№ 349 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	75/150/3	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,81	66,37	281,41	156,12	5,78
Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным														
№ 349 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	200	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Компот из сухофруктов (75с)														
Хлеб пшеничный	25	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	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:	503	503	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26
2 день														
№ 52 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	60	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														
№ 234 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2015	75/20	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
Биточки рыбные со сметанным соусом														
№ 312 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	150	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
Пюре картофельное														
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	190/10	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														
Хлеб пшеничный	20	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	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:	555	555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64
3 день														
№ 265 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плов из куриной грудки с рисовой крупой														
№ 377 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	50/150	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,59	2,64
Чай с сахаром, с лимоном														
№ 265 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрещ. Дел. - 2017	185/10/5	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 пшеничный	25	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	20	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	545	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	4,99	129,38	237,44	64,64	6,23

25%

20%

25%

4 день													
№ 15 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 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
№ 279/2017, 369/2016 Сбор рец. На прод. и/о для питания детей в дошкол. образоват. учреждениях. Дел. 2017	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 2017	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 349 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 2017	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хам состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. +	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	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98

25%

5 день													
№ 293 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 2017	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 139 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 2017	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№ 342 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 2017	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
Хам состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дел. +	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
Хам состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. +	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:	530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01

25%

6 день													
Хам состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012. Дел. +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреждениях. Дел. 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
Хам состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дел. +	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
Хам состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. +	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:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11
Итого за 6 дней 2 недели:	3236	116,12	113,84	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	25,69	983,87	1992,91	611,93	37,23
ВСЕГО за 12 дней:	6438	222,44	223,20	919,45	6626,48	3,56	163,75	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1151,68	71,72
В среднем на 1 учащегося в день:	537	18,54	18,60	76,62	552,21	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	95,97	5,98

25%

20-25%