



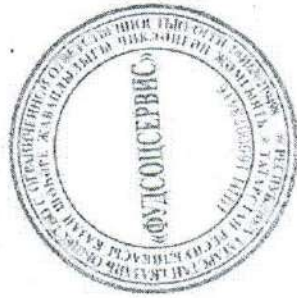
Руководитель образовательного учреждения

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)

№ рецептуры	Наименование блюд	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														
ППК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ППК	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
ППК	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
ППК	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:		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%

2 день														
ППК	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
ППК	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	85,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
ППК	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
ППК	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

20%

3 день														
ППК	Сыр порционный	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
ППК	Гуляш из 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
ППК	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
ППК	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
ППК	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
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день															25%												
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
	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
	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 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
	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	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,61	59,80	2,46	155,60	437,14	107,23	6,37	
															25%												
5 день															20%												
№ 15 Сбор реч. На прод.мес для обуч. Во всех образоват.-Дели 2017 №279,331 Сбор реч. На прод.мес для питания детей в дошкольном учрежд- Дели 2017 № 203 Сбор реч. На прод.мес для обуч. Во всех образоват.-Дели 2017 ТТК Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +.	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
	Текстиль мясные в сметанно-томатном соусе														60/40	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным														180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Напиток из свежих фруктов (75С)														200	0,34	0,17	21,45	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	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	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,65	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98	
															25%												
6 день															20%												
№ 47 Сбор реч. На прод.мес для обуч. Во всех образоват.-Дели -2017 ТТК № 377 Сбор реч. На прод.мес для обуч. Во всех образоват.-Дели 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +.	Салат из свежей капусты с морковью														80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным														75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
	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:														538	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
Итого за 6 дней 1 недели:														3241	107,148	106,59	456,272	3222,153	1,41593	64,3051	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9616	

[illegible]

2-ая неделя

2-ая неделя																
1 день																
ТТК № 376 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели + № 376 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	185/10/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13		
	Чай "Витаминный" с шиповником	25	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 ржаной	30	1,98	0,35	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																
ТТК № 52 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 № 228 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 № 312 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 № 342 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Салат из отварной свеклы	50/50	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	150/3	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85		
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	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)	35	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92		
	Хлеб пшеничный	548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96		
3 день																
ТТК № 265 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 № 376 Сбор рец. На прод. ме для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 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		
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	38,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64		
	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		
	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	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%

20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													
20%													

20%

20%

25%

20-25%