



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

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	Нормированная блюдо											Мл, кг	Р, мг	Сж, мг	Вытанин Е, мг	Сж, мг	Р, мг	Мл, кг	Fe, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, кДж	Вытанин Е, мг	Сж, мг	Р, мг	Мл, кг	Вытанин Е, мг	Сж, мг	Р, мг									
1-ая неделя																				
1 день																				
ТК	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,03	0,00	0,21	14,40	26,72	16,23	0,04							
ТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	16,72	1,26							
№ 203 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Дети	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,90	0,92	12,39	38,67	8,62	0,86							
№ 203 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Дети	200	0,66	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67							
№ 1343 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Хлеб, сырок и калорийность раскрывать продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Дети	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:	535	19,16	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,46	145,49	216,91	77,13	4,60					25%		
2 день																				
ТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20							
№ 376 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Хлеб, сырок и калорийность раскрывать продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Дети	80/160/5	13,65	15,29	32,32	330,50	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01							
№ 376 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Хлеб, сырок и калорийность раскрывать продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Дети	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							
Итого:	30	1,99	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17					26%		
Итого:	545	16,10	18,07	64,01	477,30	0,19	10,01	65,20	2,45	350,25	314,29	66,26	4,65							
3 день																				
ТК	10	2,63	2,86	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07							
№ 35 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Дети	50/50	10,99	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06							
№ 260 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Дети	150	3,77	2,29	38,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,98	207,35	140,52	4,71							
№ 171 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Дети	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							
№ 377 Сборник. На протяжении 2017 Во всех образовательных организациях Хлеб, сырок и калорийность раскрывать продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012, Дети	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														
Тех. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 163, 2012. Делюс +, ТК	Свежата отварная дольками	60	1,03	0,05	5,83	28,80	0,91	5,34	0,00	0,06	27,00	30,50	15,60	1,02
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,53	13,79	198,00	0,09	0,94	46,28	2,52	77,93	85,09	16,72	1,28
	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
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,05	10,93	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,46
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

5 день														
№ 15 Сборник. Направление для общ. во всех образовательных учреждениях. Делюс 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
	Тесто мясное в сметанно-томатном соусе	60/40	7,254	11,940	9,360	124	0,048	0,276	28,620	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	0,05	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,88
	Напиток из свежих фруктов (ФС)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,57	7,05	7,78	0,88
	Чай с сахаром	45	8,42	0,36	22,44	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	45,47	2,98

25%

6 день														
№ 47 Сборник. Направление для общ. во всех образовательных учреждениях. Делюс 2017	Салат из свежей капусты с морковью	90	1,05	2,60	5,17	49,32	0,02	13,88	0,00	6,71	19,38	22,85	12,07	0,37
	Выпечка рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,20	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,28
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
	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:	553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,84	58,26	9,86	125,78	235,50	72,51	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:													
		3261	114,898	117,398	474,391	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

2-ая неделя													
1 День													
Тех	60/100/5	16,02	19,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,94	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	195/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,55	2,25	0,42
Чай "Бутанский" с шиповником	26	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	11,86	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	51,65	2,72	371,69	340,44	67,20	2,99
2 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 134, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	15,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежее (яблоки)	50/130	15,95	19,55	39,75	409,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Пюре из говядины с рисовой крупой	190/110	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	0,29	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб пшеничный	20	1,92	0,24	7,92	38,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной	Итого:	545	19,64	29,41	79,78	593,77	0,13	10,30	4,98	127,08	236,28	53,88	5,16
3 День													
Салат из отварной свеклы	50	0,84	3,61	4,96	55,88	0,01	3,89	0,00	1,82	21,28	24,38	12,42	0,79
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	8,05	6,09	3,90	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	89,07	162,19	48,53	0,65
Пюре картофеля 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 (ТДС)	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	2,86	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	84,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,58	300,91	95,74	3,96

25%

25%

20%

4 день														
ТИК	Тортельни куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												20%	
№ 204 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образовательных-делах 2017	БЮДЖ	9,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,52	0,46	61,69	0,28	92,80	26,56	1,04
Мясоронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,84	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,10	6,55	0,00	45,50	25,34	1,33
Какао с молоком	200	4,68	3,64	7,80	79,60	0,05	1,59	24,40	0,00	151,92	0,00	124,56	21,34	0,45
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	0,00	19,50	4,20	0,33
Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	276,15	0,28	292,37	77,44	3,15

5 день														
ТИК	Плоды и ягоды свежие (яблоки)												20%	
№ 143,241 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образовательных-делах 2017	БЮДЖ	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	11,00	9,00	2,20
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	0,00	148,63	39,69	2,23
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	0,00	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	0,00	19,50	4,20	0,33
Итого:	630	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	0,00	202,57	70,35	5,42

6 день														
ТИК	Салат из свежей капусты с морковью												25%	
№ 17 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образовательных-делах 2017	БЮДЖ	1,05	2,00	5,17	46,32	0,02	13,98	0,00	6,71	19,98	0,00	22,65	12,07	0,37
Котлеты "Мягкотельные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	0,00	109,69	23,76	2,63
Каши гречневые рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	59,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,99	0,00	208,07	140,82	4,78
Чай с сахаром, с лимонном	189/1095	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	0,00	3,96	2,16	0,33
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	0,00	19,50	4,20	0,33
Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	0,00	363,97	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,608	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,768	0,00	1726,4416	560,3211	30,3363
ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,89725	196,471	630,77	86,1635	2357,565	0,00	3623,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:	538	13,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	0,00	293,62	91,98	5,17