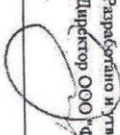


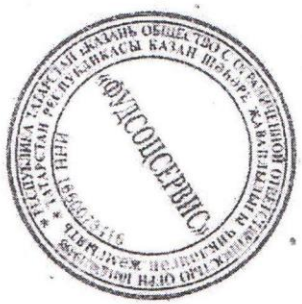


Согласовано
Уполномоченный представитель учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФОНДСЕРВИС"

З.Р. Хайруллина



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 вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Пирог и пироги свежие (яблони)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Сыпучки из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. рец. На проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	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 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	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65
2 День														
№ 279/321 Сбор. рец. На проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	Тертые 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 проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	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 проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	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 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	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

20%

3 День														
ТК	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 проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	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 проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	Капуста тушеная (гол. 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 проч.-ие для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2012	Чай с сахаром, с лимоном	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 Дели +	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 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:	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%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	4 День													
ТТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 379 Сбор. рец. На производство для обуч. Во все образ. уррек. Дели 2017	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Кофетта домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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

25%

ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +	5 День													
ТТК	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	
№ 349 Сбор. рец. На производство для обуч. Во все образ. уррек. Дели 2017	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Компот из сухофруктов (75С)	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
	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
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:	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

25%

№ 10 Сбор. рец. На производство для обуч. Во все образ. уррек. Дели 2016	6 День													
ТТК	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	
№ 377 Сбор. рец. На производство для обуч. Во все образ. уррек. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	1714,01	539,65	34,49

20%

2-ая неделя

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	21 День	22 День	23 День	24 День	25 День	Итого:	
№ 15 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели -2017	Сыр порционно	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													
	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78													
№319 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75с)	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													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	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	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26													

25%

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	21 День	22 День	23 День	24 День	25 День	Итого:	
№ 52 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели -2017	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													
№ 234 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	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													
№ 312 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели -2017	Пюре картофельное	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													
№ 376 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели 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 134, 2012 Дели +	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													
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:	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													

20%

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	21 День	22 День	23 День	24 День	25 День	Итого:	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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													
№ 265 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64													
№ 377 Сбор. рец. На прод-но для обрч., Во векс образ.уржжв.Дели 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 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,90	30,00	9,40	0,78													
	Итого:	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%

	4 День	
№ 15 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2012	Сыр порционно	15
№2/9/2017,586/2018 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дошк.образоват.уржж.Дели 2017	Терттели мясные в томатном соусе	60/40
№ 203 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3
№349 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2017	Комлот из сухофруктов (75С)	200
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30
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-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2017	Трица запеченная	100
№ 199 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2017	Гороховое пюре	180
№342 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2017	Комлот из свежих яблок (75С)	200
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30
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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100
Дели +	ТТК	75/150
№ 377 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всек образц.уржж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20
Дели +	Хлеб ржаной	30
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30
Итого:	575	19,43
	333,6	116,12
	643,8	222,44
	537	18,54
	18,60	76,62
	552,21	0,30
	13,65	48,50
	4,04	159,27
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	221,66	67,79
	1992,91	611,93
	3706,92	1151,58
	1151,58	71,72
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58
	308,91	308,91
	95,97	95,97
	5,98	
	123,03	221,66
	983,87	1992,91
	1911,26	3706,92
	1151,58	1151,58