

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



МБОУ
С.А. Альметьевское
образовательное учреждение
184401001



Разработано, утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
СЕЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г	Углевод. выг.	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
						В1, мг	С, мг	Е, мг				
1-ая неделя												
1 день												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012 Дел. +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	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	39,40	324,45	0,11	0,88	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дел. +	Хлеб ржаной	30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	67,08	491,55	0,24	12,18	2,45	465,08	398,45	78,86	4,51
2 день												
ТТК, Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9, стр. 168, 2012 Дел. +,	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	0,01	5,34	0,00	27,00	30,80	15,60	1,02
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	0,06	1,28	51,80	41,26	216,40	23,42	1,78
№ 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	150,45	0,14	18,16	8,00	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,50	0,03	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	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	573	19,18	19,51	604,65	0,32	27,95	59,80	137,08	405,75	92,85	6,19
3 день												
№ 15 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	221,00	0,03	0,92	0,00	61,81	154,15	22,03	3,08
№ 171 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	214,00	0,21	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	99,00	0,09	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	609,65	0,33	3,02	21,00	213,65	500,46	193,71	10,12

4 день													
ТК	Салат из квашенной капусты												
ТК	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТК	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТК	200	0,68	0,28	20,76	98,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Допол +	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:	500	20,07	20,59	80,28	568,82	0,24	121,25	16,30	14,18	114,99	254,01	63,12	7,03
5 День													
ТК	Икра кабачковая												
ТК	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,68	54,56	33,48	10,86	0,44
ТК	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
№349 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-уложе-Допл 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Допол +	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	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36
6 День													
ТК	Салат из кукурузы КС												
ТК	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
ТК	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
№ 377 Сбор.рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-уложе-Допл 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Допол +	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
Итого:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45
Итого за 6 дней 1 недели:	3171	106,44	107,13	450,59	3224,76	1,46	173,74	222,20	42,13	1124,67	2041,54	567,01	34,67
Итого в среднем в день на 1 учащегося за 1 неделю:	529	17,74	17,69	75,10	537,46	0,24	28,96	37,03	7,02	187,45	340,26	94,50	5,78

2-ая неделя

2-ая неделя														
1 День														
ТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 375 Сбор. реч. На прогн. для обуч. Во всех образц. ур. Дели 2017		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +		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 +		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:	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														
ТК	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	
№ 143, 2011 Сбор. реч. На прогн. для обуч. Во всех образц. ур. Дели 2017		50/150	12,48	15,68	19,34 *	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. реч. На прогн. для обуч. Во всех образц. ур. Дели 2017		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21
3 День														
ТК	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,09	1,31	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 382 Сбор. реч. На прогн. для обуч. Во всех образц. ур. Дели 2017		200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +		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
	Итого:	513	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21

4 день		Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012													
Пирожки и ягоды: свежие (яблоки)		Во всех образцах: учр.-Дети - 2017													
Пирожки из говядины с рисовой крупой		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	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	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	10,95	2,80	1,40	0,27		
Хлеб ржаной		25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	127,08	236,28	63,88	6,16		
ТТК															
5 день		Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012													
Салат из свежих овощей с сыром		60	1,94	3,70	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74	
Биточки рыбные с картофельным пюре, с маслом сливочным		75/150/3	12,24	12,49	31,49	290,55	0,18	18,40	15,90	3,98	70,31	210,27	56,45	2,10	
Компот из свежих яблок (75С)		200	0,16	0,16	17,90*	74,50	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,82	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78		
Итого:		508	15,56	16,59	67,09	483,17	0,24	24,22	34,80	5,74	197,97	319,63	86,63	4,54	
ТТК															
6 день		Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012													
Салат из квашенной капусты		60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
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	
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 пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
Итого:		533	19,72	19,57	81,99	565,25	0,32	15,40	71,98	11,47	95,19	374,36	172,67	7,46	
Итого в среднем в день на 1 учащегося за 2 недели:		3199	107,12	108,18	440,45	3176,50	1,39	237,15	261,60	37,25	1181,94	1838,59	555,82	28,57	
Итого в среднем в день на 1 учащегося за 2 недели:		533	17,85	18,03	73,41	529,42	0,23	39,52	43,60	6,21	196,99	306,43	92,64	4,76	