

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФудСервис»
С.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 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
	1 День													
	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
	ТТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
	ТТК													
	Котлета из мяса птицы													
	№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
	№349 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. 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	0,67
	Компот из сухофруктов (75С)													
	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
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012													
	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60
	2 День													
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 144, 2012													
	Дели +													
	ТТК													
	№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Проды и ягоды свежие (яблочи)													
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружка" 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. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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 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
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012													
	Дели +													
	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

25%

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
3 День														
	№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
	Сыр порционно													
	ТТК	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
	№ 171 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
	Каша гречневая рассыпчатая													
	№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 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
	Чай с сахаром, с лимоном													
	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
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012													
	Дели +													
	Итого:	510	19,75	19,40	79,57	559,04	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

2-ая неделя

ТК	1 День	Сырники из творога с кашей пшеничной 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
Не 376 Сбор рец. На прок-ию для обр-ч. Во всех образц.учреж-деин 2017		Чай "Витаминный" с шиповником	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		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
Дели +															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		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
Дели +															
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

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 154, 2012	2 День	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
Дели +															
ТК		Плов из буринной 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
На 376 Сбор рец. На прок-ию для обр-ч. Во всех образц.учреж-деин 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		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
Дели +															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		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
Дели +															
Итого:			545	20,03	19,33	79,58	563,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

№ 52 Сбор рец. На прок-ию для обр-ч. Во всех образц.учреж-деин -2017	3 День	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
№ 229 Сбор рец. На прок-ию для обр-ч. Во всех образц.учреж-деин 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На прок-ию для обр-ч. Во всех образц.учреж-деин -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
№342 Сбор рец. На прок-ию для обр-ч. Во всех образц.учреж-деин 2017		Компот из свежих яблок (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	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
Дели +															
Итого:			548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,95

20%

№ 203 Спор. реч. На прог.-но для общ., во всех образах, учред.-Дети 2017	4 День	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
	Терттели крупинные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 382 Спор. реч. На прог.-но для общ., во всех образах, учред.-Дети 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	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	19,50	4,20	0,33
Итого:		513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 124, 2012	5 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)													
№ 143, 241 Спор. реч. На прог.-но для общ., во всех образах, учред.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	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
	Компот из сухофруктов (750)	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
№ 149 Спор. реч. На прог.-но для общ., во всех образах, учред.-Дети 2017	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
	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42

20%

№ 47 Спор. реч. На прог.-но для общ., во всех образах, учред.-Дети 2017	6 День	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,88	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Салат из свежей капусты с морковью													
ТК	Котлеты "Алпегинные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 171 Спор. реч. На прог.-но для общ., во всех образах, учред.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	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	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
Итого:		553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
	ВСЕГО за 12 дней:	3189	108,081	106,959	436,411	3169,32	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
Итого:		6450	222,527	223,397	911,002	6494,253	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
	ВСЕГО за 12 дней:	538	18,54	18,62	75,92	541,19	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

20-25%

25%