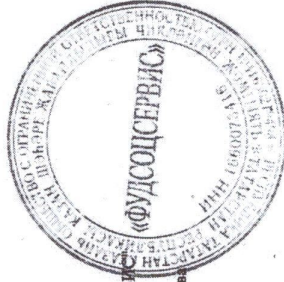




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Ильяс В. В. Ширкунов



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

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

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
№ 59 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ПК	Котлеты куриные	90	8,750	10,600	16,030	168	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 203 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 49 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр.144, 2012 Дени *	Печенье	40	3,70	4,70	4,85	51,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
	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:	565	20,19	20,26	87,93	565,24	0,38	4,16	32,42	65,14	129,71	230,12	88,69	6,92
2 День														
№ 15 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Сыр порционный	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
№ 260 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр.134, 2012 Дени *	Хлеб пшеничный	50	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:	510	19,86	20,03	80,56	598,33	0,29	3,82	41,00	3,55	169,05	453,40	176,05	8,63
3 День														
№ 253 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	7,02	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 276 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образов.учреж-ниях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр.134, 2012 Дени *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр.144, 2012 Дени *	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:	505	18,65	17,48	75,59	530,70	0,19	3,07	84,92	2,53	70,87	270,26	54,67	3,45

4 день														
№ 45 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети - 2017														
№ 229 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
№ 312 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети -2017	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 342 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10	
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр.184, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 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	
№ 279,331 Сбор.реш. На прод.-но для питания детей в дош.образоват.учрежд.-Дети 2017	60/40	7,284	11,94	8,38	123,99	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 171 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	150	4,57	1,23	27,73	174,00	0,210	0,000	0,000	0,4	23,990	207,350	140,520	4,710	
№ 377 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
Итого:	585	16,66	16,55	65,99	470,82	0,33	13,18	50,62	1,42	182,02	400,45	184,69	8,94	
6 день														
№ 62 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети -2017	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
№ 199 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	90	7,74	10,84	14,78	206,10	0,07	0,47	23,13	2,82	28,60	117,59	23,13	1,84	
№ 379 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69	
Итого:	300	13,10	15,94	56,35	763,12	0,60	2,49	43,13	11,36	138,17	361,58	106,46	7,03	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.144, 2012	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Итого за 6 дней 1 недели:	3265	111,503	109,898	454,014	3232,847	2,16127	61,0555	297,91	92,8625	941,5963	2163,4734	739,4278	40,0893	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, вы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012 Дели +														
№ 294 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 304 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Биточки рыбные	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594	8,460	4,518	64,692	166,914	37,026	1,314
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Рис отварной, рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
№ 304 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	15,65	15,90	70,35	493,05	0,17	61,62	28,46	5,35	119,76	286,26	78,06	3,43
2 день														
ТТК	Бугерборд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
№ 143, 241 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	525	20,15	18,86	86,00	564,45	0,25	69,92	70,50	1,41	254,69	348,44	69,34	4,86
3 день														
№ 52 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Салат из свеклы отварной	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
ТТК	Котлеты куриные	90	8,75	4,16	16,63	166,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	14,74	16,58	63,98	493,33	0,36	22,99	32,42	63,60	127,65	214,57	70,95	6,09

4 ДЕНЬ															
№279.Э31 Сбор.реч. На произ-во для питания детей в дош. образоват.учрежд. Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 203 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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	36,07	8,62	0,86	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	525	15,56	16,13	69,56	450,29	0,18	3,45	41,62	1,85	59,11	168,32	44,12	3,38	
5 ДЕНЬ															
№ 45 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
№ 265 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23	
6 ДЕНЬ															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 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	
№ 271 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты по-домашнему	90	11,18	10,21	27,09	223,90	0,15	0,22	3,07	2,55	15,12	117,35	18,04	1,91	
№ 171 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72	
№ 382 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	2,690	3,544	7,578	80	0,056	1,568	24,400	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	565	20,20	20,71	80,18	597,10	0,48	11,81	47,47	3,48	214,33	491,76	198,30	10,09	
	Итого за 6 дней 2 недели:	3250	106,459	108,792	451,056	3193,752	1,59823	181,869	220,4732	85,2978	832,3566	1819,4117	536,5468	33,0751	
	ВСЕГО за 12 дней:	6515	217,96	218,69	905,07	6426,60	3,76	242,92	518,38	178,16	1773,95	3982,89	1275,97	73,16	
	В среднем на 1 учащегося в день:	543	18,16	18,22	75,42	535,55	0,31	20,24	43,20	14,85	147,83	331,91	106,33	6,10	