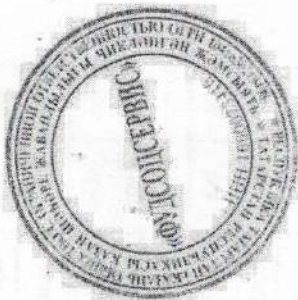


Составлено
в соответствии с требованиями
к документам образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АУДСЕРВИС"
Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для обучающихся начальных классов
образовательных организаций Республики Татарстан

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
сезон (Осенне-зимний)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Болит, г	Жиры, г	Углевод, 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														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	80	0,84	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,85	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,18	2,08
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	200	0,86	0,06	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	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	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55

20%

2 день														
Плоды и ягоды свежее (яблоки)														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,63	314,80	252,49	41,76	1,01
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	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	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

20%

3 день														
Сыр порционный														
ТТК	Гуляш из говядины	10	2,63	2,66	0,60	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	50/50	10,36	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 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
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 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
Меню	Сбор рпц. На период для обуч. Во все образ. учебн.-делн. 2017	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	600,46	193,71	10,12

25%

4 день														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 188, 2012. Делюс +	Свежela отварная дольками	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
	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,95	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
	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
	Компот из сухофруктов (75С)	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
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,76	70,50	0,03	0,90	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	0,56	11,80	80,00	18,80	1,56	
Итого:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,80	437,14	107,23	6,37

25%

5 день														
№ 15 Сборщик. На проезд для обучающихся образ.услуг.Дети. 2017 №6279, 311. Сборщик. На проезд для организации детей в целях образования ускорен. Дети. 2017 № 205 Сборщик. На проезд для обучающихся в целях образов.услуг.Дети. 2017 Всего образов.услуг.Дети. 2017 ТН Зем.состав и принадлежность земельных участков продукция пашажа табл 6 стр 134, 2012 Дополн.	Сыр порционно	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	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	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	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	545	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,65	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

6 день															
№ 47 Общ.раз. На протяжении 6 дней. Во все образ уроч. День 2017	ИТОГ	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,96	22,65	12,07	0,37
		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	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
		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
Всего состав и калорийность рассыпных порционных продуктов в соответствии с, стр. 164, 2012		Итого:	538	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
Во все образ уроч. День 2017		Итого за 6 дней 1 недели:	3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41693	84,3051	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515
Всего состав и калорийность рассыпных порционных продуктов в соответствии с, стр. 164, 2012		Итого за 6 дней 1 недели:	3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41693	84,3051	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515

20%

2-ая неделя

	1 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

25%

20%

25%

4 день															20%
ТК	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	269,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
№ 342 Сборщик. На протяжении для общ. Во всех образ.учред.Дел. 2017	Каша с маслом	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,08	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,46	
Ум.состав и калорийность раскормки. продукты питания табл 6 стр 134, 2012 Дел. 4	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:	520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25	
5 день															
Ум.состав и калорийность раскормки. продукты питания табл 9 стр 184, 2012 Дел. 4	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	190	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	
№ 143, 241 Сбор.щик. На протяжении для общ. Во всех образ.учред.Дел. 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	16,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23	
№ 348 Сбор.щик. На протяжении для общ. Во всех образ.учред.Дел. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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	
Ум.состав и калорийность раскормки. продукты питания,табл 6, стр 134, 2012 Дел. 4	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:	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	
6 день															
№ 47 Сбор.щик. На протяжении для общ. Во всех образ.учред.Дел. 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	46,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
ТК	Котлеты "Апельсиновые" с кашей греческой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,99	320,78	154,60	6,23	
№ 377 Сбор.щик. На протяжении для общ. Во всех образ.учред.Дел. 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	
Ум.состав и калорийность раскормки. продукты питания табл 6 стр 134, 2012 Дел. 4	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
	Итого:	553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,83	175,14	7,43	
	Итого за 6 дней 2 недели:	3266	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,38215	236,912	240,8192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094	
	ВСЕГО за 12 дней:	5907	214,577	213,948	889,595	6394,21	2,79808	301,217	519,6392	68,0366	2337,19	3905,3735	1167,766	59,9609	
	В среднем на 1 учащегося в день:	542	17,88	17,83	74,13	532,85	0,23	25,10	43,30	5,67	194,77	325,45	97,31	5,00	

20%

20%

25%

20-25%