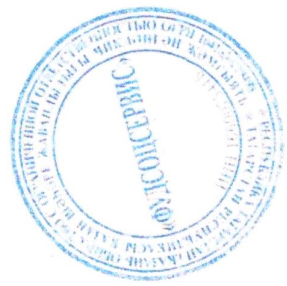




Сотрудник
Руководитель образовательного учреждения



Разработано, одобрено
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
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	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	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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 реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 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
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
Дети *	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Десерт	100	0,40	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	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,90	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	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
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
Дети *	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														
№ 15 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Сыр порционный	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
№ 260 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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
№ 377 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	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
Дети *	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,65	500,46	193,71	10,12

25%

4 день																25%
ТТК	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012 Дети *	Свекла 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	
ТТК	Птица запеченная		100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78	
№ 312 Сбор. реч. На прод. ио для общ. Во всех образ. учрещ. Дети 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	
№ 349 Сбор. реч. На прод. ио для общ. Во всех образ. учрещ. Дети 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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012 Дети *	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 Дети *	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого:			583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37	
5 день																
№ 15 Сбор. реч. На прод. ио для общ. Во всех образ. учрещ. Дети 2017	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	
№ 279, 331 Сбор. реч. На прод. ио для питания детей в дош. образоват. учрещ. Дети 2017	Тестели мясные 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	
№ 203 Сбор. реч. На прод. ио для общ. Во всех образ. учрещ. Дети 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	38,07	8,62	0,86	
ТТК	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012 Дети *	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	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98	
6 день																
№ 47 Сбор. реч. На прод. ио для общ. Во всех образ. учрещ. Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью		80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
ТТК	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	
№ 377 Сбор. реч. На прод. ио для общ. Во всех образ. учрещ. Дети 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. 144, 2012 Дети *	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:			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	
Итого за 6 дней 1 недели:			3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41593	64,3051	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515	

35%

35%

20%

2-ая неделя

1 день		60/180/5	16,02	18,13	42,98	396,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
ТТК														
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным														
Чай "Витаминный" с шиповником														
Хлеб пшеничный														
Хлеб ржаной														
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														
Салат из отварной свеклы														
Рыба, тушенная в томате с овощами														
Пюре картофельное с маслом сливочным														
Компот из свежих яблок (75С)														
Хлеб пшеничный														
Итого:		548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	149,88	300,91	98,74	3,96
3 день														
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
Плов из говядины с рисовой крупой														
Чай с сахаром														
Хлеб пшеничный														
Хлеб ржаной														
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

20%

25%

4 день														
ТТК	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
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
№ 382 Сбор-рец. На прод.мо для обуч.	Какао с молоком	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
Во всех образц.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблосины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Дети +														
№ 143,241 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.-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
№ 349 Сбор-рец. На прод.мо для обуч.	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
Во всех образц.учреж.-Дети 2017														
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
Дети +	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-рец. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.-Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТТК	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
№ 377 Сбор-рец. На прод.мо для обуч.	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
Во всех образц.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +	Итого:	553	19,74	19,17	82,09	582,16	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
Итого за 6 дней 2 недели:		3266	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,38215	236,912	240,6192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094
ВСЕГО за 12 дней:		6507	214,577	213,948	888,595	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%