



Разработано и одобрено
Директор ООО "ДУДСОНСЕРВИС"

Э.Р. Харламова



Согласовано
Ректор государственного учреждения

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 (ЗИМНО-ВЕСЕННИЙ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
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
№348 Сбор.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,88	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012.Дели	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:	520	14,75	16,41	68,99	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32
2 день														
№ 15 Сбор.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 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
№ 280 Сбор.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 2017	Гуляши 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.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 2017	Каша гречневая рассыпчатая	160	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.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 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
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6 стр.134, 2012.Дели	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
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12
3 день														
ТТК Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.168, 2012.Дели	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
№ 232 Сбор.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 2017	Пюре картофельное с маслом сливочными	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
№348 Сбор.реш. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях России 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
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6 стр.134, 2012.Дели	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
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012.Дели	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	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

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012. 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	8,00	2,20
ТК	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	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сборник. На прочие для обл. во всех областях РФ стр. 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	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. День *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	465,08	398,49	76,86	4,51

5 день													
ТК	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,39	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	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. День *	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	600	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	110,31	257,62	67,46	7,27

6 день														
ТК	Салат из кукурузы и/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
ТК	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	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 377 Сборник. На прочие для обл. во всех областях РФ стр. 2017	Чай с сахаром, с лимонной	185/10/5	0,11	0,02	10,15	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. День *	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,39	
	Итого:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	66,84	233,28	57,86	2,45	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3181	107,103	107,249	454,554	3244,563	1,47623	173,738	222,2	42,2893	1127,572	2056,538	571,7102	35,0564
	В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:	530	17,85	17,87	75,76	540,76	0,25	28,96	37,03	187,93	342,76	95,29	5,84	

2-ая неделя

2-ая неделя													
1 ДЕНЬ													
ТК	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
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным													
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
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
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:	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 свеклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74
Рыба, тушенная 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
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 свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,80	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
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:	543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
3 ДЕНЬ													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
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
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
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:	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

4 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
№ 302 Сбор. рсч. На проч. чте для обу. Во всех образ. учрежд. Дни 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дни	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	68,75	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
5 ДЕНЬ														
ТК	Фрукты и ягоды свежие (яблочки)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 303 Сбор. рсч. На проч. чте для обу. Во всех образ. учрежд. Дни 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
№ 304 Сбор. рсч. На проч. чте для обу. Во всех образ. учрежд. Дни 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 Дни	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,60	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														
ТК	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 54 Сбор. рсч. На проч. чте для обу. Во всех образ. учрежд. Дни 2017	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
№ 376 Сбор. рсч. На проч. чте для обу. Во всех образ. учрежд. Дни 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 Дни	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	28,25	6,30	0,50
	Итого:	533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
	Итого за 6 дней 2 недели:	3234	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2465	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86
	ВСЕГО за 12 дней:	6415	214,362	216,036	893,251	6415,36	2,89178	404,353	481,7192	75,5158	2332,546	3946,7967	1151,801	64,204
	В среднем на 1 учащегося в день:	535	17,86	18,00	74,44	534,61	0,24	33,70	40,14	6,29	194,38	328,90	95,98	5,35