

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и одобрено
Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"
Э.Р. Харамов



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

4 день														
ТК	Салат из моркови	60	0,74	0,05	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,48	31,66	21,83	0,40
ТК	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	36,18	2,08
№ 382 Сбор. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,66	21,34	0,45
№ 163,241 Сбор. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 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
Зам. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале +	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														
№ 163,241 Сбор. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 2017	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	106,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 163,241 Сбор. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	88,15	148,93	39,69	2,23
№ 163,241 Сбор. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 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
Зам. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 Дале +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	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. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,10	44,63	360,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор. рас. На прил. для обуч. Во всех образ. учени. Дале 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
Зам. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале +	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	376,63	175,14	7,43
	Итого за 6 дней 2 недели:	3266	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,36215	236,912	240,6192	46,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094
	ВСЕГО за 12 дней:	6507	214,677	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%

2-ая неделя

1 день														
ТМ	Сырная из творога с кашей пшеничной мелочной с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 2017	Чай "Витаминный" с шаловником	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 Делю *	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 141, 2012 Делю *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	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														
№ 52 Сбор. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 229 Сбор. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 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. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 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
№ 312 Сбор. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,09	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012 Делю *	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
Итого:		548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96
3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 181, 2012 Делю *	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	
№ 205 Сбор. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 2017	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	40,56	2,64
№ 376 Сбор. рещ. На производство для общ. по всем образ. учред. Делю 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,09	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 Делю *	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 141, 2012 Делю *	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														
ТТК: хим. состав и калорийность, расщепление продуктов питания, табл. 5, стр 168, 2012 <i>Дополн. к...</i>	Свекла отварная дольки	60	1,08	0,05	5,98	28,80	0,01	5,34	0,00	0,08	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК	Пшеница запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,95	1,25	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 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.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,82	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
ТТК: хим. состав и калорийность, расщепление продуктов питания, табл. 6 стр 134, 2012 <i>Дополн. к...</i>	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
ТТК: хим. состав и калорийность, расщепление продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012 <i>Дополн. к...</i>	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														
№ 315 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,05	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 379, 381 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/46	7,080	11,040	8,380	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 303 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,56	175,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,92	0,85
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
ТТК: хим. состав и калорийность, расщепление продуктов питания, табл. 6 стр 134, 2012 <i>Дополн. к...</i>	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.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 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	188,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образов. учрежд. 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	3,95	2,16	0,33
ТТК: хим. состав и калорийность, расщепление продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012 <i>Дополн. к...</i>	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:		638	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

2555

2555

2004

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

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калориен о 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														
ТТБ	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	10,23	0,64
ТТБ	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	147,53	36,18	2,08
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 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
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 2017	Хлеб ржаной	30	1,90	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	3,86	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55
2 день														
Нам. состав и калорийность расписаны в приложении к меню табл 9 стр 104, 2012														
ТТБ	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТБ	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,89	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 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
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 2017	Хлеб ржаной	30	1,90	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
3 день														
Нам. состав и калорийность расписаны в приложении к меню табл 6 стр 134, 2012														
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 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
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,39	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 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
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 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
112340 Сбав. рещ. На протяжении дня обуч. На всех образов. учреждениях 2017	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	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

204

205

255