



МБОУ
"Утар-Ан"
СОШ
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Разработано и утверждено
Директор ФГБУ "Федеральный центр
контроля безопасности и качества питания"
Э.Р. Харламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 ПО 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход ¹	Калории	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ск. мг	Р. мг	Мг. мг	К. мг	
																	кВт. мг
№ 001 (для пов. на выпек на паровой плите без добавления жира 2017)	1 шт. Кусочки из мяса птицы	80	10,20	12,30	13,70	198,00	0,09	0,04	40,28	2,52	47,33	80,09	18,72	1,26			
		18005	5,79	4,30	21,99	180,30	0,06	0,20	20,00	0,82	12,20	28,87	6,82	2,86			
		40	1,18	2,06	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,06	8,08	23,06	8,32	0,27			
№ 002 (для пов. на выпек на паровой плите без добавления жира 2017)	Закусочная котлета (для гарнира)	206	0,94	0,09	22,00	82,60	0,02	0,72	0,00	0,51	32,13	22,44	17,48	0,67			
		30	1,98	0,36	11,84	18,40	0,02	0,50	0,00	0,42	4,70	42,00	14,10	1,17			
		Итого:	516	19,73	19,75	82,19	372,84	0,28	6,08	80,28	5,23	108,83	216,17	67,22	4,23		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход ¹	Калории	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ск. мг	Р. мг	Мг. мг	К. мг	
																	кВт. мг
№ 003 (для пов. на выпек на паровой плите без добавления жира 2017)	1 шт. Пюре из картофеля (пюре)	100	0,40	0,40	8,40	47,00	0,02	10,30	0,20	18,00	11,90	8,00	2,20				
		60150	12,62	14,29	21,09	282,26	0,11	0,85	11,58	1,82	178,20	229,27	39,46	0,94			
		30070	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,02	0,00	0,00	10,98	2,80	1,40	0,27			
№ 004 (для пов. на выпек на паровой плите без добавления жира 2017)	Молоко из упаковки с натуральным вкусом "Домовик"	40	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,80	60,00	18,20	1,90			
		Итого:	640	16,03	15,29	64,74	438,46	0,28	19,68	11,58	2,28	216,60	303,07	68,68	4,94		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход ¹	Калории	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ск. мг	Р. мг	Мг. мг	К. мг
№ 005 (для пов. на выпек на паровой плите без добавления жира 2017)	Сыр творожный	10	2,80	2,96	0,00	34,23	0,00	0,07	21,00	0,24	100,00	60,00	8,50	0,07		
		60250	10,38	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,81	21,81	154,15	22,02	3,06		
		190	3,77	2,20	28,72	214,00	0,23	0,00	0,00	0,40	23,99	207,20	140,82	4,71		
№ 006 (для пов. на выпек на паровой плите без добавления жира 2017)	Углебно-молочная паста	180700	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,18	0,33		
		30	3,30	0,40	18,80	90,00	0,09	0,00	0,00	0,20	14,30	78,00	20,80	1,81		
		Итого:	819	20,20	20,36	78,87	608,65	0,33	3,02	31,00	3,74	172,69	500,49	183,71	18,12	

4 день		5 день		6 день										
№ 121 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Склад на складе отбороч с матором распределительная	60	0,04	3,81	4,96	55,66	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,36	12,42	0,79
№ 122 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Котормы на склад пш.	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 123 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Пропел пропелитон с матором отборочная	1500	4,11	3,56	20,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	118,26	37,00	1,35
№ 124 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Чай с оваром, с пидком	1800/10/10	0,11	0,06	10,98	44,10	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,20	0,46
№ 125 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,24	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 126 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,26	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		533	18,78	20,66	82,24	807,96	0,26	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
5 день		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	8,00	2,20
№ 127 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Пропел и пропел скарне (пидком)	15	3,96	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	190,00	90,00	8,25	0,11
№ 128 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Суп (репушено)	1500	0,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	28,34	137,15	34,66	1,28
№ 129 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Пшеницы маляны отбороч с матором отборочная	200	3,17	2,55	15,95	100,80	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
№ 130 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Корфейный нелитер с матором (свар 20)	25	1,90	0,20	12,50	98,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,28
№ 131 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,26	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,21	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
6 день		60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,24	31,25	20,37	9,81	0,40
№ 132 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Склад на склад отбороч	90	13,17	10,70	15,78	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 133 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Ботром пшеница	1500	3,63	6,90	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,20	6,03	78,81	25,45	0,53
№ 134 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Рис отборочный с матором скарне	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	0,23
№ 135 Склад пш. 10 тонн на склад едн. Вн. экв. склад пш. 2017	Чай с оваром, с пшеница	30	1,98	0,26	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		533	18,91	20,29	80,47	588,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,64	2,69
Итого за 6 дней 1 неделя:		3178	114,83	115,47	472,54	3450,32	1,54	76,70	344,56	31,05	1083,38	1920,05	579,47	33,43

2-й месяц

ТМ	1 день															
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	188,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26		
№ 182 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	18003	4,09	5,08	37,28	218,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,95	164,13	42,84	1,10		
№ 128 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	1857015	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 сдобный, раскатанный предупреждающий плесень в стр 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,26		
Хлеб сдобный и сладкий, раскатанный предупреждающий плесень в стр 144, 2012 Дополн.	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:		528	18,40	18,66	87,85	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22		
2 день																
Хлеб сдобный и сладкий, раскатанный предупреждающий плесень в стр 144, 2012 Дополн.	Пирожки и пироги савояри (бездрожжевые)	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 265 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Плов из говядины с рисовой крупой	50150	15,95	19,55	38,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	28,33	178,23	40,56	2,64		
№ 128 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Чай с сахаром	180010	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 сдобный и сладкий, раскатанный предупреждающий плесень в стр 134, 2012 Дополн.	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	0,26		
Хлеб сдобный и сладкий, раскатанный предупреждающий плесень в стр 144, 2012 Дополн.	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	67,08	236,28	63,66	6,16		
3 день																
№ 228 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Рыбка, тушеная в томате с овощами	50550	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	38,07	162,19	48,53	0,55		
№ 312 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	187,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02		
№ 321 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Канюта тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40		
№ 321 Сбор яиц. На производство яиц Во всех субъектах РФ за 2012	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,06	13,88	4,40	5,14	0,92		
Хлеб сдобный и сладкий, раскатанный предупреждающий плесень в стр 134, 2012 Дополн.	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:		538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,55	3,58		

		4 день													
ТК	Салат на отапливаемой территории в свежести с заправкой горчицей	60	0,98	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	18,62	0,96	
№ 201 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	60/10	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,88	92,80	26,58	1,04	
№ 202 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	180/3	6,84	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
№ 203 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
№ 204 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	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:		513	16,17	16,57	63,98	488,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15	
		5 день													
№ 121 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 122 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	500/150	12,48	15,68	19,24	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	59,15	148,63	39,69	2,23	
№ 123 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	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	
№ 124 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	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:		530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42	
		6 день													
№ 125 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	60	0,98	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	18,62	0,96	
№ 126 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,78	2,83	
№ 127 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	150/3	3,79	4,47	38,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78	
№ 128 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	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	
№ 129 Сбор яиц, На продукт дан обр-к. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	ТК	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:		533,00	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	389,83	186,26	8,83	
		Итого за 6 дней 2 недели:													
		ВСЕГО за 12 дней:													
		В среднем на 1 участника в день:													
		3187,00	706,06	706,17	443,60	3208,84	1,53	131,17	203,51	64,33	782,89	1702,07	575,99	31,36	
		6363,00	220,99	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	549,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80	
		630,25	18,41	18,47	76,38	653,25	0,26	17,32	45,67	7,12	185,52	302,68	95,54	5,40	