



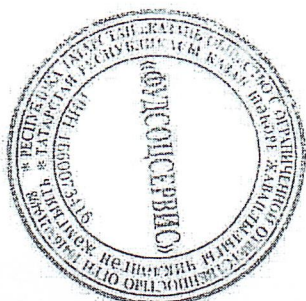
Сотникова
Директор общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФудСервис"

З.Р. Храмова



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

Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТК	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
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	76/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№249 Сбор.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.Дети 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Мик.соста 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:		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														
№ 13 Сбор.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.Дети 2017	Сыр порционню	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.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.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.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.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.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.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	2,18	0,33
Мик.соста и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр 134, 2012.Дети	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														
ТК Мик.соста и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр 168, 2012.Дети	Свежита 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
ТК	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
№ 245 Сбор.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,06	6,25	20,47	158,45	0,14	18,16	8,90	0,20	97,49	87,20	27,75	1,01
№ 248 Сбор.рек. На прод.но для обр., Во всех образ.учреж.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
Мик.соста 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
Мик.соста и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012.Дети	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,64	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	107,73	5,97

4 День													
Хим. состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012. День		Плоды и ягоды свежие (яблоки)											
+	ТТК	Сырники из творога с нашей молочной "Дружка" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49
№ 373 Сбор. раб. На пред-во. Дни общ-во. всех образ-х. День 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
Хим. состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012. День		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,98	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00
Итого:			545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49

5 День													
ТТК		Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37
ТТК		Ужарное по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20
ТТК		Напиток из свежих фруктов (750)	200	0,34	0,17	21,46	103,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05
Хим. состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. День		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00
Итого:			500	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	13,55	110,31	257,62

6 День													
ТТК		Салат из кукурузы и/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33
ТТК		Биточки рыбные с рисом отварным расфасованным, 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
№ 377 Сбор. раб. На пред-во. Дни общ-во. всех образ-х. День 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
Хим. состав и калорийность расфасованных 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	0,39	7,00	22,75
Итого:			523	16,17	15,16	69,90	457,65	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28
Итого за 6 дней + неделю:			3184	107,103	107,249	454,564	3244,563	1,47623	173,738	222,2	42,2693	1127,572	2056,538
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:			530	17,65	17,67	75,76	540,76	0,25	28,96	37,03	7,04	187,93	342,76

57,86 2,45
67,46 7,27
98,29 5,84

2-ая неделя

1 день													
ЛТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молотой с маслом сливочным	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
на 376 сбор. реч. на про-но для обр., во всех образ. урени-ден 2017	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
Хим. состав и калорийность расписаны в протоколе питания табл 6, стр 144, 2012. Ден	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
Хим. состав и калорийность расписаны в протоколе питания табл 6, стр 144, 2012. Ден	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
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 день													
ЛТК	Салат из свежеты 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
на 229 сбор. реч. на про-но для обр., во всех образ. урени-ден 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
на 312 сбор. реч. на про-но для обр., во всех образ. урени-ден 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
на 342 сбор. реч. на про-но для обр., во всех образ. урени-ден 2017	Компот из свежих яблок (75с)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14
Хим. состав и калорийность расписаны в протоколе питания табл 6, стр 144, 2012. Ден	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
Итого:		543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16
3 день													
Хим. состав и калорийность расписаны в протоколе питания табл 6, стр 144, 2012. Ден	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
на 265 сбор. реч. на про-но для обр., во всех образ. урени-ден 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	40,58
на 376 сбор. реч. на про-но для обр., во всех образ. урени-ден 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
Хим. состав и калорийность расписаны в протоколе питания табл 6, стр 144, 2012. Ден	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
Хим. состав и калорийность расписаны в протоколе питания табл 6, стр 144, 2012. Ден	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
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88

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
№ 382 Сбор, рел. На про-мо для об-ч. Во всех образц/урев-дент 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. Дент	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
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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012. Дент	Плоды и ягоды свежие (япельсинь)	180	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, рел. На про-мо для об-ч. Во всех образц/урев-дент 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, рел. На про-мо для об-ч. Во всех образц/урев-дент 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. Дент	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														
№ 54 Сбор, рел. На про-мо для об-ч. Во всех образц/урев-дент 2017	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
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой расщипчатой 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, рел. На про-мо для об-ч. Во всех образц/урев-дент 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. Дент	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:		533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,38	79,10	371,91	172,40	7,88
Итого за 6 дней 2 недели:		3234	107,239	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:		6475	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	95,96	5,35