

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины		Витамины		Витамины		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг						
1-ая неделя																
1 День																
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26		
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86		
№349 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из орхифруктов (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		
№421 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69		
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		
Дели +	Итого:	535	20,18	20,04	87,84	616,50	0,28	1,66	79,26	4,96	112,10	229,19	73,40	4,65		

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Дели +	2 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	9,00	2,20			
№ 175,219 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Сырники из творога с молочной кашей "Дружка"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94			
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 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 144, 2012		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			
Дели +	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96				

20%

№ 260 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Дели +	3 День																
		Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06			
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 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			
ТК		Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72			
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	185/0/5	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		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			
Дели +	Итого:	540	20,21	20,71	87,96	614,05	0,35	3,02	23,00	5,81	177,65	505,46	198,01	9,99				

25%

№ 52 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2017	4 День	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТТК		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2017		Чай с сахаром, с яблком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
25%															

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	5 День	Плоды и ягоды свежже (яблком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 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
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
25%															

№ 47 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2017	6 День	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2015		Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 2015		Рис отварной расщелчанный с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. учрех.-Дели - 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 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
Дели +		Итого:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
25%		Итого за 6 дней 1 недели:	3226	115,28	116,11	486,58	3478,28	1,69	72,30	359,56	32,83	1089,90	1948,07	580,95	33,72

2-ая неделя

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	Итого:	
ТК	Птица запаренная	100	9,93	11,02	0,06	144,80	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08								
№ 182 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -2017	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10								
№ 376 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -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	0,42								
ТК	Плюща с сахаром	60	3,95	4,06	26,22	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70								
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								
Итого:		573	20,18	20,61	87,85	616,80	0,86	52,44	88,80	3,21	200,20	479,48	98,03	4,46								

25%

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	Итого:	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	Плоды 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								
Дели +																						
№ 265 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -2017	Плов из говядины с рисовой крупкой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64								
№ 376 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -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	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								
Дели +																						
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								
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16								

25%

	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	Итого:	
№ 279 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -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	39,07	162,19	48,53	0,85								
№ 312 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02								
№ 321 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -2017	Каша 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								
№ 342 Сбор. рец. На прок-ню для обрч. Во всех образ. учреж-деин. -2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92								
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	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	96,65	3,58								

20%

		4 День													
ТТК		Тедфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 302 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 2017		Какао с молоком	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
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
		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15

20%

		5 День													
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 2017		Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 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
№ 410 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 2017		Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
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
		Итого:	505	19,88	18,99	87,93	616,80	0,25	19,57	57,00	6,37	112,93	234,37	78,75	4,30

25%

		6 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		Грибы 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
Дели +		Коллеты "Алпегитные"	90	12,90	13,15	13,45	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор. рец. На прод.-мо для обрч. Во всех образ. уржеч. Дели 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. 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
		Итого:	573	19,49	18,28	87,92	606,82	0,39	12,44	6,21	33,23	90,65	352,22	179,64	10,47
		Итого за 6 дней 2 недели:	3247	111,342	109,987	471,567	3379,687	2,09882	127,98	235,85	53,8245	782,3757	1881,6258	594,3903	32,1251
		ВСЕГО за 12 дней:	6473	226,63	226,10	958,15	6857,97	3,79	200,28	595,41	86,65	1872,27	3829,70	1175,34	65,84
		В среднем на 1 учащегося в день:	539	18,89	18,84	79,85	571,50	0,32	16,69	49,62	7,22	156,02	319,14	97,95	5,49

25%

25%