



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Г.И. / Ибрагимова



Разработано и утверждено

Директор ООО «Фудисервис»

Э.Р. / Ибрагимова

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 (зимне-весенний)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно 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														
Хим. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн +	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
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 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 энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн +	Хлеб ржаной	30	1,99	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	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

2 день														
№ 279/331 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,85
№ 377 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 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 энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн +	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
Хим. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6, 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:	513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

25%

3 день														
№ 312 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 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
№ 321 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образц. учрещ. Делн 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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 энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6 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	0,28
Хим. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6, 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:	558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

[illegible]

5 день														
ТКХ хим состав и калорийность российских продуктов питания; табл 8, стр.168, 2012 Делта +, ТКХ №839 Сборщ. На прог-но для обуч- по всех образ-учреж-Делта 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 8 стр 134, 2012 Делта + Хим состав и калорийность российских продуктов питания; табл 6, стр 144, 2012 Делта +	Свекла отварная долями	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
	Жаркое по-домашнему с овощами	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	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
	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:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

6 день															
№ 10 Сбор. рещ. На прод.-мат. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2016	ТТК	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21	
		75/180/3	13,05	14,45	45,07	364,84	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	186,81	48,30	1,72	
		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
		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
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:	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43	
Итого за 6 дней 1 недели:		3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	977,38	1714,01	539,65	34,49	

2-ая неделя															
1 день															
№ 13 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017	УП	Сыр порционно	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
			75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
			200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
			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
			40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			503	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26
2 день															
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017		Салат из отварной свеклы	80	0,84	3,61	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
			75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	26,75	1,12
			150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
			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
			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
Итого:			555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64
				1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
3 день															
№ 285 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели -2017		Пловы 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
			50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
			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
			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
			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	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	4,99	129,38	237,44	64,64	6,23

25%

20%

25%

4 день													
№ 15 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дени 2017	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
№ 27/9/2017, 30/0/2016 Сбор. р-ц. На прод.-но для питания детей в дошкол. образоват. учрежд. Дени 2017	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	8,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 34/9 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дени 2017	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Компот из сухофруктов (75С)	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
Хлеб ржаной	Итого:	528	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	213,11	281,29	81,37	3,98

25%

5 день													
№ 293 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дени 2017	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
Птица запеченная	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
Гороховое пюре	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)	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
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	181,57	543,79	120,71	9,01

25%

6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дени +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	15,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	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
Чай с сахаром, с лимоном	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
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	123,03	221,68	67,79	6,11
Итого за 6 дней 2 недели:	3236	116,12	113,84	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	25,69	983,87	1992,91	611,93	37,23
ВСЕГО за 12 дней:	6438	232,44	223,20	919,45	6838,48	3,56	163,75	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1151,58	71,72
В среднем на 1 учащегося в день:	537	18,54	18,60	76,62	569,87	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	96,97	5,98

25%

20-25%