Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано изствеждено
Директор ООО "фудсоцсервис"

3.Р. Харламова

## Примерное цикличное двенадцатидневное меню

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



Verson Verson Burnau Burnau A Burnau	
сезон (осенне-зимний)	
РИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ	примерное двухнедельное меню д

										5	00011	CC3011 OCCITIC SHIMITISTE		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Белки, г Жиры, г		Углевод Калорийно Витамин Витамин Витамин А, Витамин Бь, г сть, ккал В1, мг С, мг мг Е, мг	Витамин	Витамин	Витамин А,	Витамин Е, мг	Са, мг	P, Mr	Мд, мг	Fe, мг
	1-ая неделя							6						
	1 день				8									
TIK	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	18,23	0,64
((*))	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	38,18	2,08
N±349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-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
ийских 44, 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:	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55
	2 день			1		-		STATE OF STA					24	
тав и калорийность российских гов 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
TTK	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" 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	41,76	1,01
Ne 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Лели 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
ийских 44, 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
цели т	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													
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели -2017	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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	<u>şı</u>	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
Ns 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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
я обуч.	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. Дели +	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
8	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

		хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной Дели +	№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	пк	№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели -2017		дели+	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Хлеб пшеничный	ΤK	Ne 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Ne279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	Na 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017			The second second second second second second second second	став и калорийность российских стов питания,табл 6, стр 144, 2012	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Ne349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Ns 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	ТІК	ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	
Итого за 6 дней 1 недели:	Итого:	2 Хлеб ржаной	Чай с сахаром, с лимоном	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатыйм,с маслом сливочным	Салат из свежей капусты с морковью	6 день	Итого:	2 Хлеб пшеничный	Напиток из свежих фруктов (75С)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	КВС79,331 Сбор.рец. На прод-ию для питании детей в дошк образоват учрежка; Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе дели 2017	о Сыр порционно	5 день	* 7	Итого:	Улеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов (75С)	Пюре картофельное с маслом сливочным	Птица запеченная	Свекла отварная дольками	4 день
3241	538	30	185/10/5	75/150/3	80		545	45	200	180/5	60/40	15			583	40	30	200	150/3	100	60	
107,146	16,08	1,98	0,11	12,93	1,05		19.89	3,42	0,34	5,10	7,080	3,95			20,16	2,64	2,28	0,66	3,08	10,42	1,08	13
	15,39	0,36	0,02	12,41	2,60		20,08	0,36	0,17	3,62	11,940	3,99			19,55	0,48	0,24	0,09	6,25	12,43	0,06	
456,272	67,32	11,88	10,15	40,12	5,17		83,92	22,14	21,46	31,96	8,360	0,00			87,63	15,84	14,76	22,03	20,47	8,65	5,88	
456,272 3222,193 1,41593	453,34	59,40	41,32	304,30	48,32		560,84	105,75	103,50	176,10	124	51,50			613,75	79,20	70,50	92,80	150,45	192	28,80	
1,41593	0,14	0,05	0,00	0,08	0,02	1	0.18	0,05	0,02	0,06	0,048	0,01			0,33	0,07	0,03	0,02	0,14	0,06	0,01	
64,3051	16,20	0,00	2,03	0,50	13,68	20	3,55	0,00	3,17	0,00	0,276	0,11			25,51	0,00	0,00	0,73	18,16	1,28	5,34	
	15,90	0,00	0,00	15,90	0,00		73,12	0,00	0,00	12,00	29,620	31,50			59,80	0,00	0,00	0,00	8,00	51,8	0,00	
27,6015	11,10	0,42	0,01	3,96	6,71		1.91	0,50	0,13	0,80	0,421	0,06			2,46	0,56	0,33	0,51	0,20	0,8	0,06	
1212,318	82,92	8,70	13,25	41,00	19,98		208,31	9,00	16,67	11,91	20,726	150,00			155,50	11,60	6,00	32,18	37,46	41,26	27,00	
27,6015   1212,318   2084,2832   587,5188   31,9515	260,85	45,00	3,96	189,24	22,65		244,57	29,25	7,05	38,07	80,202	90,00			437,14	60,00	19,50	23,44	87,20	216,4	30,60	
587,5188	73,28	14,10	2,16	44,95	12,07		46.47	6,30	7,78	8,62	15,521	8,25			107,23	18,80	4,20	17,46	27,75	23,42	15,60	
31,9515	3,41	1,17	0,33	1,54	0,37		2,98	0,50	0,88	0,86	0,640	0,11			6,37	1,56	0,33	0,67	1,01	1,78	1,02	

20%

1	
ł	N
ı	
ı	ġ
۱	30
ı	-
ı	x
I	æ
١	₽
ı	e
ı	5
1	30

7	z-ая неделя													
	1 день								-					
TTK	Сырники из творога с кашей пшенной молочной 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	1,13
Ne 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 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
:ийских 14 , 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
хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Хлеб ржаной	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
denn	Итого:	o: 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
			9:											
	2 день									de				
Ne 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	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
, для обуч. 17	Рыба, тушенная 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели -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
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 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	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Хлеб пшеничный повет т	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
Again v	Итого:	o: 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
1	3 день		3				=							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Хим.состав и калорийность российских родунгов питания тябл 5 стр 184, 2012 Плоды и ягоды свежие (яблоки) дели на предведения	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Ne 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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	2,64
Ne 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 134, 2012 Лели +	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 144, 2012 Хлеб ржаной Лели +	. 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:	ro: 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

TTK	4 день  Салат из моркови  Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60 75/150/5	0,74	0,06	9,98	49,02 289,95	0,03	2,02	0,00	8,04 4,80	15,46 31,70	31,66 147,63		w   -4	21,63
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	- 78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92		24,56	124,56 21	24,56 21,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 сгр 134 , 2012 Хлеб пшеничный пели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	50	. 1	50 4,20
A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	Итого:	520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	[u		,35 85,34
	5 день					60	-						- 1		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40			23,40
Ne 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 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
Ne349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной Дели +	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:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	9 39,00	5,82	188,33	243,47			7 89,95
	6 день				10 E <sub>1</sub>							,			
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели -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
ПК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой 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			8 154,60
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-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		N	2,16
став и калорийность российских тов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25		w v	6,30
дели т	Итого:	553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63			3 175,14
	Итого за 6 дней 2 недели:	3266	107,431	107,431 107,358 433,323	8 433,32	3 3172,017	7 1,38215	5 236,912	12 240,6192	92 40,4351	1 1124,873	1		903 580	903 580,2472 28,0094
	ВСЕГО за 12 дней:	6507	214,577	214,577 213,948 889,595	889,59		-	-	1	92 68,0366	-	-			1167,766
	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			15 97,31