

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения





Разработано, одобрено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


Э. Р. Харипова



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 (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	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
ТТК	Котлета из мяса птицы с мажированным изделием отварным, 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
№349 Сбор реч. На прож.мо для обж.	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
Во всех образ.учреж.днем 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012														
днем *	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	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55

20%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 164, 2012	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
днем *		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	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор реч. На прож.мо для обж.		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
Во всех образ.учреж.днем 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
днем *		Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

20%

3 День															
№ 15 Сбор реч. На прож.мо для обж. Во всех образ.учреж.днем 2017	Сыр порционный	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 реч. На прож.мо для обж. Во всех образ.учреж.днем 2017	Утица 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		
№ 371 Сбор реч. На прож.мо для обж. Во всех образ.учреж.днем 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71		
№ 377 Сбор реч. На прож.мо для обж. Во всех образ.учреж.днем 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 164, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
днем *	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	

25%

ТТК Хим.госзап и напорность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. Дневн. +	Свежая 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
ТТК	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
№ 112 Сбор реч. На пров. по дню обр. Во всех образ. уреч. Дневн. -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
№ 129 Сбор реч. На пров. по дню обр. Во всех образ. уреч. Дневн. 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 Дневн. +	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 калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дневн. +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.64	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	107.23	6.37

25%

5 ДЕНЬ														
№ 15 Сбор реч. На пров. по дню обр. Во всех образ. уреч. Дневн. 2017	Сыр поджаренно	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, 131 Сбор реч. На пров. по дню питания детей в детском образоват. учрежд. Дневн. 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.080	11.940	8.360	124	0.048	0.276	29.620	0.421	20.726	80.202	15.521	0.640
№ 203 Сбор реч. На пров. по дню обр. Во всех образ. уреч. Дневн. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5.10	3.62	31.96	176.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	21.46	103.50	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дневн. +	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:		545	19.89	20.08	83.92	560.84	0.18	3.55	73.12	1.91	208.31	244.57	46.47	2.98

25%

6 ДЕНЬ														
№ 47 Сбор реч. На пров. по дню обр. Во всех образ. уреч. Дневн. -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	0.37
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, 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	44.95	1.54
№ 377 Сбор реч. На пров. по дню обр. Во всех образ. уреч. Дневн. 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 144, 2012 Дневн. +	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:		538	16.08	15.39	67.32	453.34	0.14	16.20	15.90	11.10	82.92	260.85	73.28	3.41
Итого за 6 дней 1 недели:		3241	107.146	106.59	456.272	3222.193	1.41593	64.3051	279.02	27.6015	1212.318	2084.2832	587.5188	31.9515

20%

2-ая неделя

		1 День												
ТМ	Сырьевик из порошка с казеином пшеничной 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
№ 276 Спор. рощ. На про-мощ. для по-мощ. Во всех сферах, кроме Девы 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
Хим. состав и калорийность: раскрывают продукты питания: табл. 6 стр. 134, 2012 Девы *	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: раскрывают продукты питания: табл. 6, стр. 144, 2012 Девы *	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:	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

25%

[illegible]

20%

[illegible]

25%

ТР	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТР	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
№ 382 Сбор. реч. На пробах для общ. Во всех образцах-дегуст. 2017	Кавказ 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. 184, 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
Дегуст.	Итого:	520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблonya)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Дегуст.	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
№ 143,241 Сбор. реч. На пробах для общ. Во всех образцах-дегуст. 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. 184, 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
Дегуст.	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

20%

№ 47 Сбор. реч. На пробах для общ. Во всех образцах-дегуст. 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	0,37
ТР	Котлеты "Лепешечные" 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	154,60	6,23
№ 377 Сбор. реч. На пробах для общ. Во всех образцах-дегуст. 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. 184, 2012	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
Дегуст.	Итого:	553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
	Итого за 6 дней 2 недели:	3266	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,38215	236,912	240,6192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094
	ВСЕГО за 12 дней:	6507	214,577	213,948	889,595	6394,21	2,79808	301,217	519,6392	68,0366	2337,19	3905,3735	1167,766	59,9609
	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	97,31	5,00

25%

20-25%