

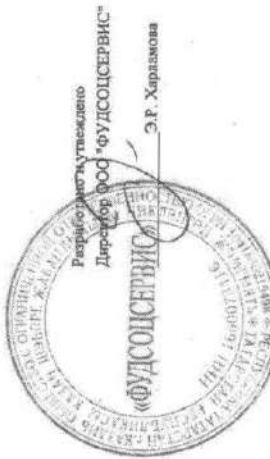


Составлено

Руководитель общеобразовательного учреждения

А. М. Минина

09.01.2024г.



Разработано, утверждено

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харизмова

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. экв., г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин А, Е, мг					
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,29	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 204 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,89	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,38	38,67	8,52	0,86
ТТК	Зеленый горошек х/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,88	8,32	0,27
№ 340 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,81	32,18	23,44	17,46	0,57
№ 204 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	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:		615	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,29	5,23	109,68	218,17	87,22	4,23

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. экв., г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин А, Е, мг					
2 день														
ТТК	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
№ 179 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	228,27	39,48	0,94
№ 376 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 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
№ 204 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,55	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		540	16,03	15,29	66,74	468,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. экв., г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин А, Е, мг					
3 день														
№ 15 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	Сыр голландский	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 160 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	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
№ 271 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 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
№ 277 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33
№ 204 Сборник. На произ-во для обуч. Во всех образ-цах учеб-Дом 2017	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	20,38	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,65	500,46	193,71	10,12

25%

4 день													
№ 52 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Даль-2017	60	0,94	3,61	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Салат из свежely отварной с маслом растительным													
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
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
Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,88	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	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:	563	16,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	59,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

5 день													
Хим. состав и calorificность российских продуктов питания табл 5 стр 144, 2012. Даль *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Сыр порционны	15	3,96	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	296,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,69	1,26
Корейский напиток с молоком (свар 20г)	200	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	68,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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:	625	20,18	18,83	87,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

6 день													
№ 47 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Даль-2017	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,36	20,37	9,61	0,40
Салат из квашеной капусты													
Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,28	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,68	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
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:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,86	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,89
Итого за 6 дней 1 недели:	3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

2-ая неделя

1 день		25%													
ТТХ *	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 132 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети -2017	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	26,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд. Дети -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	3,85	2,25	0,42	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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 Дети *	Хлеб рисовой	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:	528	18,40	18,56	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22	

25%

2 день

2 день		25%													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети *	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		
№ 265 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети -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	29,33	176,23	40,58	2,64	
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд. Дети -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 Дети *	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 Дети *	Хлеб рисовой	20	1,32	0,24	7,92	36,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	8,40	0,78	
	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	553,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16	

25%

3 день

3 день		20%													
№ 229 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети -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	38,07	162,19	48,53	0,65	
№ 312 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети -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.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети -2017	Капуста 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.рек. На произ-во для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети -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 Дети *	Хлеб пшеничный	35	2,88	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	486,45	0,25	31,37	17,82	4,05	125,37	286,91	96,65	3,58	

20%

4 день													
ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												
№ 203 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	119,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,88	92,80	26,56	1,04
№ 202 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	8,55	45,50	25,34	1,33
№ 201 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,80	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	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
Дети *	Итого:	513	16,17	15,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	282,37	77,44	3,15
5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	10,00	11,00	9,00	2,20
Дети *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
№ 143, 241 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	50/150	12,48	15,86	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	59,15	148,53	36,69	2,23
Дети *	Овощи тушеные с мясом												
№ 249 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	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	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
Дети *	Хлеб пшеничный												
Итого:	630	16,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	6,71	113,33	202,97	70,35	5,42

20%

20%

6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с													
ТТК	80	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56	
№ 171 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83	
Котлеты "Аппетитные"														
№ 177 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	150/3	3,78	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	
Дети *	Чай с сахаром, с лимонном													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	
Дети *	Хлеб пшеничный													
Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83	
№ 171 Сбор. реч. На прощ.мо для обрч. Во все образ.уровн-Дети 2017	3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,83236	131,173	203,61	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	6363	220,89	221,84	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80	
Дети *	Итого за 6 дней 2 недели:	530	18,41	18,47	76,38	563,25	0,28	17,32	45,67	7,12	155,62	302,68	95,64	5,40
В среднем на 1 учащегося в день:														

25%