

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

С. М. Харламова



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

С. Г. 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
СЕЗОН (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТН	Салат из моркови с яблоками	80	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТН	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012 Дети +	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	8,82	0,86
№ 149 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	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
Укм.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,93	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		535	19,18	20,69	84,80	580,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	216,91	77,13	4,60

25%

2 день														
Укм.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежих (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН	Сырники из творога с яичной молочной "Дружба" с маслом сливочным	80/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 176 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	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
Укм.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,93	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%

3 день														
№ 15 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,07
№ 280 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,05	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	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
№ 177 Сбор.рек. На прие.не для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2012	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	2,15	0,33
Укм.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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	20,36	79,87	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день														
ТКХим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл В, стр 168, 2012 Дель +	Свекла отварная дольками	60	1,98	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,80	1,02
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель -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
№ 376 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель 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 калорийность российских продуктов питания табл В стр 184, 2012 Дель +	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 В, стр 144, 2012 Дель +	Хлеб ржаной	40	2,54	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,68	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	6,66

25%

5 день														
№ 15 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель 2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,08	160,00	90,00	8,25	0,11
№275,381 Сбор.рек. На пред-ии для питания детей в дошкол.учрежд. Дель 2017	Тертелли мясные в соусе томатно-огуречном	60/40	7,284	11,940	6,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 205 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,98	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	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	7,76	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл В стр 134, 2012 Дель +	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	20,09	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.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель -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
№ 234 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,00	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 202 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,83	6,50	37,58	223,36	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.рек. На пред-ии для обуч. Во всех образ.участ. Дель 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 В, стр 144, 2012 Дель +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,896	117,398	474,991	3378,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1216,807	1797,0089	543,4628	31,87

25%

2-ая неделя

2-ая неделя														
1 день														
ТТН	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	16,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,94	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай "Витаминный" с имлошником	185/10/6	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Нам.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
Нам.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дети +	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	16,78	79,59	556,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день														
Нам.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 250 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.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	69,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.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	2,90	1,40	0,27
Нам.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
Нам.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дети +	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	127,08	236,28	63,88	6,16
3 день														
№ 52 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
№ 229 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	0,05	6,09	3,60	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	160/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	6,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№342 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учреж.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
Нам.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	36	2,68	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,61	148,68	300,91	96,74	3,96

25%

25%

20%

4 день														
178	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	6040	3,17	5,19	9,85	119,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 208 Сбор. рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1803	8,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 282 Сбор. рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,58	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале *	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	228,16	282,37	77,44	3,15

20%

5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дале *	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
№ 143,241 Сбор. рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Свояци тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	38,00	4,67	89,15	146,63	39,60	2,23
№ 249 Сбор. рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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 Дале *	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:	530	15,82	16,41	66,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42

20%

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,06	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	5,71	19,06	22,65	12,07	0,37
178	Котлеты "Апполитив"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 173 Сбор. рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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 пред-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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 Дале *	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:	563	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
	Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,67	59,9356	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3363
	ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,683	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	630,77	86,1635	2367,665	3523,4505	1103,774	62,0053
	В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,65	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

25%

20-25%