



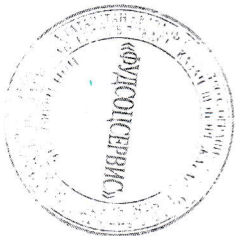
Согласовано
Руководитель, общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
З.Р. Хаймазова
Директор ООО «АБК-Таймент»

Р.Р. Рамагуллин

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

66,7%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г													
		1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя	9-я неделя	10-я неделя	11-я неделя	12-я неделя	13-я неделя	14-я неделя
ТР	Котлетки 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	
	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	8,62	0,86	
	Зеленый горошек (с доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27	
	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	
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
			19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23	
2 день															
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		Пшеница и продукты ее муки (бублики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
175,219 Сбор реч. На пром.не для ут. Все виды хлеба/Дети 2017		Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,56	1,52	178,25	228,27	39,46	0,94
375 Сбор реч. На пром.не для общ.векс образа учеников 2017		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,90	1,56	
		Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,56	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96
3 день															
15 Сбор реч. На пром.не для общ.векс образа учеников 2017		Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,90	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
260 Сбор реч. На пром.не для общ.векс образа учеников 2017		Гуашь из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,65	21,91	154,15	22,03	3,06
171 Сбор реч. На пром.не для общ.векс образа учеников 2017		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	22,15	214,00	0,21	0,00	0,00	0,73	18,99	207,35	140,52	4,71
377 Сбор реч. На пром.не для общ.векс образа учеников 2017		Чай с сахаром, с лимонном	185/185	0,74	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,17	18,25	3,96	2,16	0,33
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012		Хлеб ржаной	50	3,80	0,60	18,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,29	14,50	75,00	23,50	1,95
		Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,75	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

20%

23%

66,76

52 Сбор реч. На пром-но для уч. Во всех образц.учреж. Дели-17		4 День													
Салат из свежих отварной с маслом растительным		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	
312 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели-2017		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	
376 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 2017		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	
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 6 стр 134, 2012		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	
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 6 стр 134, 2012		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	
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 6, стр 134, 2012		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:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 9 стр 134, 2012		5 День													
Проды 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	
15 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 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	
350,331,392 Сбор реч. На пром-но 4 общ. Во всех образц.учреж. Дели 17		150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	28,34	137,15	34,66	1,26	
379 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 2017		200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,76	80,00	14,00	0,13	
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 6 стр 134, 2012		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	
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 6, стр 134, 2012		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:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
37 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 2017		6 День													
Салат из квашеной капусты		60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,88	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
334 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 2017		90	13,17	10,70	15,79	100,36	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
407 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 2017		150/3	3,63	6,50	37,56	100,36	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,4	0,9	
376 Сбор реч. На пром-но для общ.векс образц.учреж. Дели 2017		185/10/5	0,11	0,02	10,15	44,70	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,48	
Масса и калорийность расписания образцов питания табл 6 стр 134, 2012		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	660,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	4,48
		Итого за 6 дней 1 недели:	3776	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,94	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

25%

25%

66,76

2-ая неделя		1 день													
ТК		Котлета из мяса птицы													
182 Сбор реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	50	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
376 Сбор реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Чай "Витаминный" с шиповником	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
Ассорт и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012	Хлеб пшеничный	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	
Итого:		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	
Ассорт и калорийность российских продуктов питания табл.6, стр.144, 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	
Итого:		528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	189,33	314,12	81,41	4,22	
2 день		Итого:													
Ассорт и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.134, 2012	Плов из говядины с рисовой крупой	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 реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Чай с сахаром	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 реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Хлеб пшеничный	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	
Ассорт и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012	Хлеб ржаной	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	
Итого:		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,90	30,00	9,40	0,78	
3 день		Итого:													
229 Сбор реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,62	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
312 Сбор реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	29,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,27	37,70	87,50	27,75	1,02	
321 Сбор реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Закуска тушеная (доп. гарнир)	60	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,97	27,73	20,07	10,33	0,40	
442 Сбор реч. На произ-во для общ-векс обраб.учрежд-Делн.2017	Салат из свежих яблок (7шт.)	100	0,16	0,16	17,00	74,50	0,01	0,90	0,00	0,33	13,88	4,43	5,14	0,92	
Ассорт и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012	Суп овощной	20	2,66	0,28	10,52	82,25	0,04	0,00	0,00	0,75	7,00	22,75	4,90	0,39	
Итого:		350	15,99	15,15	64,31	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58	

25%

25%

ТК	4 День	Итого:												
		60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
203 Сбор реч. На про-но для обл. всек образ учрещ-Дом 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
382 Сбор реч. На про-но для обл. всек образ учрещ-Дом 2017	Кавео с молоком	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
М. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Итого:		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	186,15	282,37	77,44	3,15

20%

ТК	5 День	Итого:												
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,90	2,20	
М. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,90	2,20	
193,241 Сбор реч. На про-но и обл. Во всек образ учрещ-Дом 17	Овощи тушеные с маслом	500/50	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	39,15	148,63	39,69	2,23
199 Сбор реч. На про-но для обл. всек образ учрещ-Дом 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
М. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Итого:		530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42

20%

ТК	6 День	Итого:												
		60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	16,62	0,56
171 Сбор реч. На про-но для обл. всек образ учрещ-Дом 2017	Каша гречневая расщипанная с маслом сливочным	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
377 Сбор реч. На про-но для обл. всек образ учрещ-Дом 2017	Чай с сахаром, с лимонком	180/10/5	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
М. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Итого:		533	20,05	18,99	82,15	609,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	160,26	8,83
Итого за 6 дней 2 недели:		3187	106,06	106,17	443,69	3208,64	1,53	13,18	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36
Итого за 12 дней:		6363	220,99	221,64	916,54	5529,96	3,17	26,37	548,07	85,38	1086,26	3632,12	1150,38	64,80
В среднем на 1 учащегося в день:		530	18,41	18,47	76,38	503,25	0,28	17,42	45,67	7,12	155,52	302,68	92,52	5,40

25%