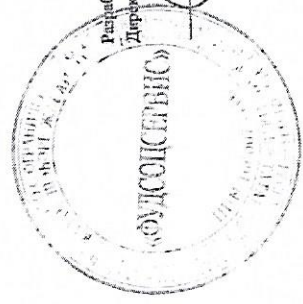




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Ирина Николаевна М.П.



Разработано-Мутежкено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Хариллона

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	Болит, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	25%	
															Итого:	Итого:
1-ая неделя																
1 День																
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26		
№ 203 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	169,30	0,06	0,00	20,00	0,62	12,39	38,67	8,62	0,86		
№ 349 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	Копilot 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	0,87		
№ 421 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,89		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дели *	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:	535	20,18	20,04	87,84	616,50	0,28	1,66	79,26	4,96	112,10	229,19	73,40	4,65		
2 День																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012. Дели *	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		
№ 175, 219 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,82	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94		
№ 376 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-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. 164, 2012. Дели *	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96		
3 День																
№ 260 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 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		
№ 174 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-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		
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,05	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72		
№ 377 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 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. 144, 2012. Дели *	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:	540	20,21	20,71	87,96	614,05	0,35	3,02	23,00	5,81	177,65	505,45	198,01	9,99		

25%

20%

4 день		60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 57 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Салат из свежель отварной с маслом растительным	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	65,09	18,72	1,26
ТКК	Котлета из мяса птицы	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
№ 312 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
№ 376 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем 4	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дем 4	Хлеб ржаной	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
Итого:														
5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дем 4	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
№ 15 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,08	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 350,351,352 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Пальчики мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем 4	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,75	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 Дем 4	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:		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
6 день														
№ 47 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 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	3,86	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дем 4	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	569,79	0,18	14,85	68,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:		3226	115,28	116,11	485,58	3478,28	1,69	72,30	359,56	32,83	1089,60	1948,07	580,95	33,72

25%

25%

25%

2-ая неделя													
1 день													
ТК	100	9,93	11,02	0,06	144,80	1,35	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08	
Пшеница запаренная	180/3	4,09	5,08	0,17	216,90	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
№ 182 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	185/10/5	0,24	0,09	0,00	54,20	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42	
№ 376 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	60	3,95	4,06	0,57	141,50	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70	
Чай "Витаминный" с шиповником	30	1,98	0,36	0,05	59,40	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Пшеница с сахаром													
Хлеб ржаной													
Итого:	573	20,18	20,61	0,86	616,80	52,44	89,20	3,21	200,20	479,48	98,03	4,46	
25%													
2 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дем. *	100	0,40	0,40	0,03	47,00	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	50/150	15,95	19,55	0,04	408,42	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64	
№ 265 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	190/10	0,07	0,02	0,00	40,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Плов из говядины с рисовой крупой													
Чай с сахаром	25	1,90	0,20	0,03	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
№ 376 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017													
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	0,03	39,60	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Хлеб ржаной													
Итого:	545	19,64	20,41	0,13	593,77	10,30	0,00	4,93	67,03	236,28	63,88	6,16	
25%													
3 день													
№ 229 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	50/50	9,05	6,09	0,05	105,00	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
Рыба, тушеная в томате с овощами	150	3,09	6,88	0,14	157,05	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
№ 312 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	60	1,03	1,62	0,01	37,55	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40	
Пюре картофельное													
№ 321 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	200	0,16	0,15	0,01	74,60	0,90	0,00	0,08	13,63	4,40	5,14	0,92	
Капуста тушеная (кол. гарнир)													
№ 342 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	35	2,66	0,28	0,04	82,25	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
Компот из свежих яблок (75С)													
№ 342 Сборщик. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд. Дем. 2017	533	15,99	15,13	0,25	456,45	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58	
Хлеб пшеничный													
Итого:	533	15,99	15,13	0,25	456,45	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58	
20%													

