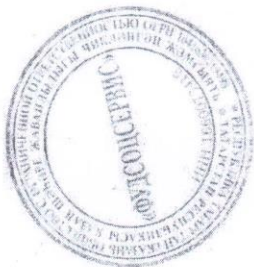




Разработано и издвжжено
Директор ООО "АУДСЕРВИС"

Э.Р. Харлимови



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)

На рецептуре	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Капалейно-сть, эквал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Сезон (осенне-зимний)				F ₀ , мг
											Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	
	1-ая неделя														
	1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	50	0,54	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 макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/6	11,49	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,90	31,70	147,63	38,18	2,08	
		200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
№249 Сборник. На сред. мед. общ. Во и с с. спорт. рез. для инт. рассейл. по изучению питания, таб. 6, стр 144, 2012	Компот из сухофруктов (75%)														
	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	
Доп. *	Итого:	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	84,79	242,79	87,97	4,65	

20%

2 день													
Итого: 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)													
Итого: 60/150/5 10,55 39,40 0,11 0,88 6,53 1,83 314,60 262,46 41,76 1,01													
Сырники из творога с нашей молочной "Дружба" с маслом сливочным													
Итого: 200 3,2 2,7 6,0 60,7 0,0 1,3 20,0 0,0 126,9 96,0 14,0 0,1													
Конфайный напиток с молоком													
Итого: 30 1,93 0,36 11,89 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,60 14,10 1,17													
Хлеб ржаной													
Итого: 545 16,10 15,25 87,08 491,55 0,24 12,18 85,30 2,45 465,06 366,49 78,66 4,51													

20%

[illegible]

2.5%

4 день													
ТТК	Хим. состав и калорийность россиянских продуктов питания, таб. 6, стр. 168, 2012. День 4.	80	1,08	0,06	5,38	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	15,60	1,02
	Свежая отварная дольками												
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,05	192	0,00	1,28	51,8	0,9	41,26	23,42	1,78
	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	27,75	1,01
№ 312 Сборник, на протяжении для обуч. по всем образцам. День 2017													
ДЗВР Сборник, на протяжении для обуч. по всем образцам. День 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	6,00	0,09	22,03	92,00	0,02	0,79	0,00	0,51	32,19	17,40	0,07
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	0,33
Дополнение	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	18,00	1,56
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб. 6, стр. 144, 2012													
Дополнение	Итого:	583	20,16	19,55	37,83	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,00	437,14	6,37

25%

5 день													
№ 15 Сборник, на протяжении для обуч. по всем образцам. День 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,59	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	96,00	0,11
№ 279, 331 Сборник, на протяжении для питания детей в детском-образовательном центре. 2017	Тесто для лепешек в сметанно-томатном соусе	60/40	7,000	11,940	9,360	134	0,045	0,278	20,620	0,421	20,728	80,292	0,640
№ 203 Сборник, на протяжении для обуч. по всем образцам. День 2017	Макаронные изделия отварные с маслом, отварным	130/5	5,12	3,02	31,90	174,10	0,00	0,00	12,00	0,80	11,81	36,07	0,85
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,47	7,95	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 138, 2012	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,38	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	0,50
Дополнение	Итого:	545	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	2,93

25%

6 день													
№ 47 Сборник, на протяжении для обуч. по всем образцам. День 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	12,07	0,37
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным, сметанным, 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	1,54
№ 277 Сборник, на протяжении для обуч. по всем образцам. День 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	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб. 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	1,17
Дополнение	Итого:	638	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	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	1213,318	2084,2832	587,5183

20%

2-ая неделя

1 день													
ТК	Сытный из творога с колбасой, молочной с маслом сливочным												
№ 376 Сбор. ред. На пособие для обуч. Во всех образоват.-науч. Дел 2017	60/150/5	15,02	15,13	42,55	350,40	0,15	1,02	67,02	1,84	344,34	275,54	47,25	1,13
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,55	2,65	2,25	0,42
Мин. состав и калорийность российских продуктов 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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 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
Дополн.	Итого:	500	20,14	18,76	72,59	536,75	0,21	51,05	2,74	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день													
ТК	Салат из отварной свеклы												
№ 378 Сбор. ред. На пособие для обуч. Во всех образоват.-науч. Дел 2017	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,35	12,42	0,79
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	40/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	167,19	48,53	0,85
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	150/3	3,03	8,25	20,47	150,46	0,14	19,16	8,00	0,20	37,46	87,00	77,75	1,01
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	300	0,16	0,10	47,60	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Дополн.	Итого:	35	2,66	0,26	17,72	92,95	0,04	0,00	0,36	7,00	22,75	4,93	0,39
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	548	16,79	16,33	84,34	487,98	0,25	28,79	13,82	4,81	148,68	360,51	58,74	3,95
3 день													
ТК	Плов из говядины с рисовой крупой												
№ 385 Сбор. ред. На пособие для обуч. Во всех образоват.-науч. Дел 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 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
Дополн.	Итого:	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	545	19,64	20,41	79,78	583,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

20%

25%

4 день														
ТКА	Салат из моркови													
ТКА	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным													
№ 362 Сборщик. На проезд для обуч.	60	0,74	0,06	9,68	48,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
№ 363 Сборщик. На проезд для обуч.	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,96	0,10	0,50	23,50	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
№ 364 Сборщик. На проезд для обуч.	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,00	1,59	24,40	0,00	151,82	127,59	51,34	0,45	
№ 365 Сборщик. На проезд для обуч.	30	2,25	0,24	14,76	70,55	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	16,73	6,20	0,33	
Итого:	520	16,06	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	15,17	205,07	325,35	81,34	3,25	
5 день														
ТКА	Овощи тушеные с мясом													
№ 366 Сборщик. На проезд для обуч.	150	1,62	0,36	14,59	73,49	0,67	102,60		0,35	61,22	91,42	25,10	0,34	
№ 367 Сборщик. На проезд для обуч.	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	38,00	4,67	89,15	148,63	50,69	2,23	
№ 368 Сборщик. На проезд для обуч.	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,79	0,00	0,51	32,18	22,44	17,48	0,67	
№ 369 Сборщик. На проезд для обуч.	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,26	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	245,47	89,95	4,21	
6 день														
ТКА	Салат из свежей капусты с морковью													
№ 370 Сборщик. На проезд для обуч.	80	1,05	2,50	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	0,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
№ 371 Сборщик. На проезд для обуч.	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,99	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
№ 372 Сборщик. На проезд для обуч.	195/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
№ 373 Сборщик. На проезд для обуч.	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:	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	
№ 374 Сборщик. На проезд для обуч.	3256	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,38215	236,912	240,8192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094	25%
№ 375 Сборщик. На проезд для обуч.	6507	214,577	213,948	889,585	6394,21	2,79808	301,217	519,6392	68,0366	2337,19	3905,3735	1167,766	59,9609	20-25%
Итого:	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	