



Место утверждения

Разработано: Мухометов И.А.
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Хуршиянов



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	Углевода, в.г.	Калорийность, ккал	Витамин С, мг		Витамин А, мг		Р, мг	К, мг	Fe, мг		
							В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг					
1-ая неделя															
1 день															
11	Салат из моркови с яблоками	90	0,84	3,01	5,11	50,81	0,03	2,63	0,30	0,21	26,72	19,73	0,64		
11	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,63	19,72	1,26		
	Макаронные изделия отварные с мясным сливочным соусом	150/95	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,32	12,39	8,62	0,85		
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	20,44	0,67		
	Чай с сахаром	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17		
	Хлеб ржаной	535	19,18	20,65	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,80	
	Итого:													25%	
2 день															
	Пирог и ягоды (свежие (яблоком))	100	0,40	0,40	9,00	47,00	0,03	10,00		0,20	19,00	9,00	2,20		
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с мясом сливочным	62/190/6	13,60	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	41,76	1,01		
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	1,40	0,27		
	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		
	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,79	66,26	4,65	
														20%	
3 день															
	Сыр по-ордынски	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
	Гуляш из тушеной грудинки	50/60	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,08	
	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	
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,07	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33	
	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	19,75	19,40	79,57	559,04	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12	25%

4 день.	60	1,06	0,06	5,88	29,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
К. хлеб, сотовый и вафельный													
Сметана отварная, дольками													
Стр. 146, 207, 208	90	10,20	12,30	13,79	198,00	0,08	0,94	48,26	2,52	77,63	85,09	19,72	1,35
Копченая из мяса птицы													
Стр. 150/3	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	4,16	9,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,91
Пюре картофельное с маслом сливочным													
Стр. 180/10/10	180/10/10	0,11	0,05	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,35	3,90	2,30	0,48
Чай с сахаром, с абрикосом	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
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	70,20	0,07	0,00	0,00	0,66	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,89	172,43	286,78	87,37	5,66

25%

5 день.	15	2,95	3,95	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
Сыр порционный													
Стр. 15/10/20	60/40	7,284	11,940	8,950	124	0,048	0,276	20,620	0,421	20,736	60,202	15,521	0,643
Тертый чеснок в сметанно-томатном соусе	180/5	5,10	3,02	31,95	176,40	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	0,62	0,86
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Полужидкие соусы (ТС)	45	3,42	0,36	22,14	106,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	28,25	6,30	0,50
Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,67	46,47	2,98

25%

6 день.	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,86	22,65	12,07	0,37
Салат из свежих капусты с морковью													
Стр. 13/17	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	19,72	1,28
Быстро-рыбные	150/3	3,63	6,50	37,54	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,61	25,46	0,53
Рис отварной безмолочный с маслом сливочным	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,26	3,96	2,16	0,33
Чай с сахаром, с лимоном	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:	3261	114,446	116,438	474,591	3324,933	1,48043	83,8771	338,2	25,278	1215,807	1797,0088	543,4528	31,67

25%

2-ая неделя														
1 день														
№	Наименование	Единица измерения	16,02	18,13	42,98	385,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	270,54	47,35	1,13
Супчики из творога с кашей пшеничной мелкой с маслом														
Средний														
№	Наименование	Единица измерения	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,33	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,47
Чай "Экстра-чай" с шиповником														
№	Наименование	Единица измерения	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,76	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб пшеничный														
№	Наименование	Единица измерения	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной														
№	Наименование	Единица измерения	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	3,72	371,89	340,44	67,20	2,99
Итого:														
2 день														
№	Наименование	Единица измерения	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	10,60	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоко)														
№	Наименование	Единица измерения	16,34	15,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	175,23	40,96	2,64
Плов из куриной тушки с рисовой крупой														
№	Наименование	Единица измерения	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,09	10,96	2,80	1,40	0,27
Чай с сахаром														
№	Наименование	Единица измерения	1,80	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб пшеничный														
№	Наименование	Единица измерения	1,32	0,24	7,92	30,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	38,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной														
№	Наименование	Единица измерения	20,03	19,33	79,58	563,80	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,78	63,88	6,16
Итого:														
3 день														
№	Наименование	Единица измерения	0,84	0,61	4,96	56,68	0,01	3,98	0,00	1,62	21,26	24,38	12,42	0,79
Салат из отварной свеклы														
№	Наименование	Единица измерения	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,65
Рыба, тушенная в томате с овощами														
№	Наименование	Единица измерения	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,15	8,00	0,70	37,46	87,20	21,75	1,01
Пюре картофельное с маслом сливочным														
№	Наименование	Единица измерения	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)														
№	Наименование	Единица измерения	2,86	0,28	17,72	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	27,75	4,90	0,36
Хлеб пшеничный														
№	Наименование	Единица измерения	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96
Итого:														

25%

25%

20%

14 день														
Тортельни куриные с грибами, капуста и сметано-томатным соусом														
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
35	Борода на фарше для фарш	180,3	5,64	7,60	31,28	221,54	0,07	0,06	1,19	46,50	25,34	1,30		
36	Борода на фарше для фарш	206	4,02	3,54	7,63	78,65	0,06	1,58	24,40	124,56	21,34	0,45		
41	Сыр-орос. На фарш для фарш	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,06	0,33	19,50	4,20	0,33		
42	Сыр-орос. На фарш для фарш	51,3	15,47	15,47	67,98	489,05	0,22	1,86	66,02	282,37	77,44	3,15		
43	Хлеб пшеничный													
Итого:														
513 15,47 15,47 67,98 489,05 0,22 1,86 66,02 282,37 77,44 3,15														
20%														
5 день														
Пюре и вода свежая (яблоки)														
100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00	0,70	18,30	11,00	6,00	2,20			
50	18,0	12,49	15,66	19,34	211,50	0,12	18,77	89,14	148,83	38,68	2,23			
200	0,66	0,09	22,03	92,88	0,02	0,73	0,08	32,18	23,44	17,46	0,67			
30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,06	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого:														
520 15,82 15,41 65,93 481,80 0,20 29,49 39,00 5,71 143,33 202,57 70,35 5,42														
20%														
6 день														
Салат из свежей капусты с морковью														
80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,88	0,00	6,71	19,98	72,65	12,07	0,37		
80	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	10,51	109,59	23,76	2,83		
15003	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	200,07	140,52	4,78		
Итого:														
185110,95 0,11 0,02 10,15 41,32 0,00 2,03 0,00 0,01 13,25 3,98 2,16 0,33														
23%														
7 день														
Чай с сахаром, с лимон														
30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,06	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64		
3189	108,081	106,959	436,411	3169,32	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353		
6450	222,527	223,397	911,002	6494,253	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053		
Итого за 6 дней 2 недели:														
538 16,54 16,62 75,92 541,19 0,24 16,62 44,23 7,10 196,46 293,62 91,98 5,17														
ВСЕГО за 12 дней:														
В среднем на 1 учащегося в день:														
30,25%														