e 01.09 252.

Согласовано

Руковолитерь общеобразовательного учреждения

hip drygingunoba 1. A.

Разработано и стреждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_Э.Р. Хархизевче



Примерное цикличное 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

											30H (0Ce	нне-зимн	4Й)	
(е рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевад	Калорийно сть. ккал		Витамин С. мг	Витамин А,	Витамин Е. мг	Са, мг	Р, мг	Mg, Mr	Fe, Mr
	1-ая неделя			7	1									-
	1 день	0.08	VI 2010									OVC.	1.5	m.
πк	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	3:01	5,11	50,91	0.03	2,83	0.00	0.21	14,40	26,72	18,23	0.64
ти	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31.32	289,95	0,10	0,50	23,90	4.80	31,70	147,63	38,18	2,08
8349 Сбор рац. На прод эко для обук Зо ясах образ учреж-Дели 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
Сем состав и калорийность российских градуетов питичин, таби Б. стр 144°, 2017 Биле +	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:	520	14,73	15.92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86.97	242,79	87.97	4.55
	HO													
	2 день													
Сем. состав и малорийность российских продуктов питания габи 9 стр 184 ; 2012 Осли +	Плоды 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
пк	Сырямки из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	50/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	88.0	65.30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
Ns 179 Сбор рец. На прод ню для обуч. Во всех образ, учрен-Дели 2017	Кофейный налиток с молоком	200	3,2	2.7	6,0	60,7	0,0	1.3	20.0	0,0	125,8	90.0	14.0	0,1
бым гостав и квоорийность российских продуктов питанив габа 5, ггр 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
apper +	Итого:	545	16,10	15,29	67.08	491,55	0.24	12.18	85.30	2,45	465.08	398.49	78.86	4,51
	1		*************								374100	000,110	10,00	- speci
	3 день													
ня 15 Сбор рец. На прод ню для обуч. Во сех образ, учрянь Делн. 2017	Сыр порционно	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
Ns 260 Сбор, рец. На прод ию для обуч. Во всек образ учрен Дели. 2017	Гуляць из гоевдины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	61,81	154,15	22,03	3,06
Ne 171 Сбор-рец. На прод-ню дзя обун. Во всех образ учреж-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
is 377 Сбор рец. На прод них для обуч. но всех образ учреня Дели 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
Хем состав и калорийность российских продустов питаном табл 5 стр 134, 2012. Деле +	Хлеб ржэной	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

Bene +

20,20 20,36 79,97

609,65

0,33 3,02

21,00

3,76

213,55 500,46

193,71 10,12 25%

	Итого:	538	16.08	15.39	70,32	453.34	0.14	16,20	15,90	11,10	82.92	260.85	73,28	0.000
ми состве и калорийность российских родуктов питания, табл 5, стр 144 ; люту (вок +	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	0,33
е 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч о всех образ учреж Дель 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0.02	10,15	41,32	0.08	2.03	0.00	0.01	13.25	3,96	2.16	1,54
ти	Биточки рыбные с рисом отверным рассыпчатыйм,с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0.50	15,90	3,96	41.00	189.24	44.95	25000
	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
	5 день													
	Итого:	645	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
тродуктое питания тибе 6 стр 1.14 / 2012 Дели «		45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0.00	0,00	0.50	9.00	29,25	5,30	0.50
Хим состив и калорийность российских	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	7,78	0.88
е 203 Сбор риц. На проднио для обуч. о всех обуча, учреже Дели 2017 ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11.91	38,07	8,62	0,86
9279,335 Сбор риц. Не прод ню для итания детей в доши образоват учрежд ели 2017	Тефтели мясные в сметанко-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0.421	20,726	80.202	15,521	0,640
е 15 Обор рец. На прод-ию для обуч. Во сек образ учрам-Дила 2017	Сыр порционно	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
	5 день			V 33	<i>(</i> 1)							1 2 2 2 2 2		
	Итого:	583	20,26	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37
придуктов питання, пибл 6, стр 164 , 2012 Леги +	The state of the s	40	2.64	0,48	15,84	79.20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,90	1,56
продуктов питания табя 5 стр 134 ; 2012 Дели + Ким состав и запорийнисть российских	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
№140 Сбор рец. На прод-ию для обуу: Яс всех образ учреж Дели 2017 Хим состе я каторийность российския	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
Ns 312 Сбор рец. На прод ню для обуч. Во всех образ учрен Доли -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
TTK	Птица започенная	100	10.52	12,43	8,65	192	0,05	1.28	51,8	0.8	41,26	216,4	23.42	1,78
ТТВ Хим состав и налорийнисть рессийских продуктов гитения, та эл 8, стр 168 , 2012 Дели г.	Свекла отварная дольками	60	1.08	0,06	5,88	28,80	0,01	5.34	0,00	0,06	27,00	30.60	15,60	1,02
			_											

2-ая неделя

	1 день														
TT)(Сырники из творога с кашей лижнной молочной с маслом спивочным	60/180/5	16.02	18,13	42,98	386,40	0,13	1.02	67.52	1,84	344,24	275.54	47.35	113	-
му 375 Сбор рец. На продню для обуч. Во втех образ учреж Дели 2017	Чай "Витеминный" с шиловником	185/19/5	0,24	0.09	12,43	54,20	0.00	50,03	0.00	0,19	13.95	3.65	2,25	0.42	
Хим состав и изпорнёность рессийских Продуктов питання табл 5 стр 134 ; 7017 Дили +	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	
Хим, состив и колпрейность российских продужтов питания лаба 6, стр. 144 – 2012 Дили +	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	18.78	79.59	558.75	0.21	51.05	67,52	2.72	371.89				
	2 день						1 0,2.	01,00	07,52	2,12	3/1,89	340,44	67,20	2,99	-
Na 52 Сбор. рец. На прод ню для обуч. Во															1
всих обриз учрене Доли. 2017	Салат из стварной свеклы	60	0,84	3,61	4,98	55,6B	0.01	3,99	0.00	1,62	21,28	24.38	12,42	0.79	
No 229 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. Во асех обриш учреж-Дери 2017	Рыба, тушенняя в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2.52	69.07	162.19	48.53	0.85	
We 317 Сбор рец. На прод ию для обуч Во всех образ учром Дохе - 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	-
Nt342 Обордиц На прод ию для обуч. Во всех обрях учреж-Деля 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	1
Они состав и кыпприйность российских продуктов питиная табл 5 стр 134 , 2012 Воли (Хлеб пшеничный	35	2,66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22,75	4.90	2000 E	1
	Итого:	548	15,79	16,39	64.34	467.98	0.25	26,78	16/6/2	97930	5.755-00	C WALCH	Species	0,39	
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			-	10,00	04,04	407,30	0,40	20,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96	
Кем-гостав и калорийность российских	3 день						00								4
	Плоды 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	1
е 765 Сбор рец. На прод ню для обуч. 80 всех обрах учреж-Делн-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,96	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0.00	4,23	89,33	176.23	40.58	2,64	
le 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. о всех образ учрен-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				
им состав и напорийность российских родуктов питания тиби 6 стр 134 , 2012 Эсли +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	AND COMMENT	2,80	1.40	0,27	-
сти им. состав и излорийность российских водунтов питания, таба 6, стр 144, 2012 рем —	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	NAME:	2/53	5,00	16,25	3,50	0.28	-
prod -	14						0.000	1500000	0.00	D,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	£

	В среднем на 1 учащегося в день:	542	17,91	17.83	74.38	532.85	0.23	25,10	43,30	5.67	194,77	3905,3735 325.45	1167,766 97.31	59,9609	20.2
	Итого за 6 дней 2 недели: ВСЕГО за 12 дней:	3266 6507	107,431		100000000000000000000000000000000000000	3172,017 6394,21	1,38215	-	240,6192 519,6392	40,4351 68,0366	1124,873 2337,19	1821,0903	580,2472	28,0094	
	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	255
ни состия в калорийность российския родужтоя гизания тибл б стр. 134 , 2012 (еки –	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	
ёс 377 Обор рец. На прод ню для обуч ю воля обрат, учрых Дели 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	
TIK	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15.16	16.19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1.73	41,59	320,78	154,60	6.23	
8 47 Сбор рец. На прод 140 для обуч. Во сох образ учреня Делиг 2037	Свлат 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	
	6 день														
	Micro.	000	10,00	10,51	65,61	401,30	0.24	127,43	33,00	3,02	100.33	243,47	69,36	4,21	- 2
301H 1	Итого:	600	16.08	16,37	63,87	481,30	0.24	127.49	39.00	5.82	188.33	243.47	89.95	4.21	2
бим состав и калорийность российских продунтов питания, табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	D,24	7,92	39,60	0,03	0,00	00,0	0.28	5.80	30,00	9.40	0.78	
6349 (бор рец. На прод ню для обуч по всех образ учреж-Веля 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	
№ 143,247 Сбор рец. На прод-ию µка обуч. Во всех образ учреж-Дели Ю17	Овощи гушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4.67	89,15	148.63	39,69	2.23	
бий состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184 г. 2012 Фели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0.07	108,00		0.36	61,20	41,40	23,40	0.54	
	5 день														
a superiore con continuente con	Итого:	520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,36	85,34	3,25	20
бим состав и калорийность российских предуктов питания габл 5 стр. 134 г. 2012 Quaru I	Хлеб пшеничный	30	2.28	D,24	14,76	70,50	0,03	0.00	0,00	0.33	6.00	19,50	4,20	0.33	
ж 382 Сбор рец. Не прад ню для обуч. во всех образ учреж Доли 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0.00	151.92	124,56	21,34	0,45	
TTK	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12.46	31,32	289.95	0,10	0,50	23.90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
TTK	Салат из моркови	60	0.74	0.06	9,98	49,02	0.03	2.02	.0,00	8.04	15,46	31.66	21,63	0,40	
		7550	100000000	10000000	10000000	19000	1000755	25/5/2	-03008	100000	2021000	10000000	100000000000000000000000000000000000000	- 075 TO 1000	

.