



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан (с заболеванием сахарного диабета)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно, ккал	Витамины		Витамины		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fо, мг
							В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг					
1-ая неделя															
1 день															
№ 71 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Омлеты свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
№ 271 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№ 173 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Каша геркулесовая молочная (без сахара) с маслом сливочным	150/3	5,68	6,08	16,23	173,61	0,14	0,72	23,10	0,41	111,14	174,89	53,12	1,29	
№ 349 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Комплет из сусофруктов (75С) без сахара	200	0,66	0,09	12,11	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, - 2012, Далева *	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:		553	20,21	20,62	57,38	572,28	0,40	4,58	25,84	3,95	181,80	395,92	118,56	5,94	

25%

2 день															
№ 15 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,96	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 294 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 121 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	4,60	7,19	20,56	243,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	
№ 377 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Чай с лимоном, без сахара	199/5	0,12	0,03	0,18	1,700	0,002	2,030	0,000	0,010	12,650	3,900	2,000	0,270	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, - 2012, Далева *	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:		533	20,25	19,13	60,33	558,13	0,30	3,04	79,26	3,64	184,14	333,76	121,75	5,98	

25%

3 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 181, - 2012, Далева *	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3	
№ 293 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017, 366/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,85	
№ 302 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	192,55	0,09	0,00	0,00	0,78	39,23	164,40	23,75	0,87	
№ 376 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, - 2012, Далева *	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	
Итого:		695	20,07	15,12	54,48	489,95	0,30	63,07	64,92	3,17	141,57	404,71	79,33	4,41	

40%

4 день		Салат из белокочанной капусты с яблоками (без сахара)													
№ 10 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем - 2017	60	0,07	3,06	3,70	42,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59		
№ 220 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
№ 303 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	150	4,18	5,01	23,94	167,50	0,11	0,00	0,00	0,16	10,67	85,47	29,90	0,88		
№ 347 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	200	0,16	0,16	7,92	34,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,89	4,40	5,14	0,69		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012. День *	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:	560	19,02	13,78	59,16	448,16	0,28	14,75	5,82	12,70	98,21	344,67	116,67	5,26		
20%															
5 день		Салат из моркови без сахара													
№ 62 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем - 2017	60	0,74	0,06	3,89	37,02	0,03	2,02	0,00	8,54	15,48	31,96	21,63	0,40		
№ 271 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	90	10,18	13,75	11,77	163,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41		
№ 377 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	150/3	3,60	3,59	34,96	195,30	0,50	0,00	20,00	0,50	93,63	211,73	61,70	4,69		
№ 199 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	195/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,65	3,90	2,00	0,27		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012. День *	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,760		
Итого:	523	15,96	17,66	56,72	457,02	0,62	4,05	20,00	11,94	136,91	427,37	122,26	6,55		
20%															

6 день		Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184., 2012. День *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 13 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,64	100,00	60,00	6,50	0,07		
№ 223 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	150	26,19	23,100	12,744	362	0,098	0,390	136,500	0,87	220,170	314,430	36,370	1,194		
№ 376 Сбор. реч. На произв. для обуч. Во все образ. учреж.-Днем 2017	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	10,65	2,80	1,40	0,24		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012. День *	25	1,65	0,30	9,80	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98		
Итого:	500	30,34	26,45	32,47	493,13	0,17	10,49	157,50	1,46	354,07	425,73	63,02	4,67		
20%															

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	Калориаль- ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
№ 301. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Мин. состава и калорийность российских продуктов питания табл 9, стр 144, 2012 Дом 4	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 302. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	90	10,690	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 303. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Птица запе-ченная	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0,00	0,00	39,23	164,40	23,75	0,87
№ 376. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Каша ячневая рассыпчатая	190/10	0,110	0,060	1,000	5	0,003	1,030	0,000	12,250	3,900	2,300	0,450
№ 377. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Чай с лимоном без сахара	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	7,250	37,500	11,750	0,975
	Мин. состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дом 4	Итого:	570	17,64	21,16	61,68	0,24	13,46	96,48	123,42	388,32	89,22	6,47
2 день													
№ 281. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Бургер/брод с сырком с маслом сливочным (хлеб ржаной)	50	4,60	10,27	12,01	169,73	0,05	0,07	61,00	111,10	108,00	19,60	1,26
№ 413,241. Сбор. реч. На прощ. ме для обуч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Овощи тушеные с маслом	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 377. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Чай с лимоном без сахара	195/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,03	0,00	12,95	3,90	2,00	0,27
№ 376. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95
	Мин. состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дом 4	Итого:	500	18,28	23,50	64,30	0,26	20,88	100,00	207,19	355,69	83,34	6,16
3 день													
№ 284. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	69,30	19,98	3,24
№ 139. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Калупа тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	0,06	34,16	0,00	117,50	81,36	41,70	1,80
№ 376. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	10,65	2,00	1,40	0,24
№ 376. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95
	Мин. состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дом 4	Итого:	540	19,30	16,04	54,14	0,33	35,00	12,42	194,29	228,48	86,58	7,09
4 день													
№ 301. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
№ 279,331. Сбор. реч. На прощ. ме для питания детей в доме образцов. учрежд. Дом 2017	Тертлени мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,294	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	20,726	80,202	15,521	0,940
№ 303. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Каша пшеница вязкая	150	4,18	5,01	23,84	167,50	0,11	0,00	0,00	10,97	85,47	29,90	0,98
№ 376. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Напиток из свежих фруктов (75С) без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,80	0,02	0,73	0,00	31,88	23,44	17,46	0,64
№ 376. Сбор. реч. На прощ. ме для обу- ч. Во все образ. учрежд. Дом 2017	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,061	0	0	8,700	45,000	14,100	1,170
	Мин. состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дом 4	Итого:	580	15,01	17,45	64,71	0,27	61,00	29,62	106,27	257,11	89,88	3,73

20%

25%

20%

20%

5 День															
№71 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Помидоры свежие порционно	80	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
№260/ЭЭТ Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29	
№171 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,90	16,02	205,43	135,83	4,57	
№376 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Чай с яблоком без сахара	100/10	0,11	0,06	1,000	5	0,003	1,03	0	0,02	12,250	3,9	2,3	0,450	
Дом. состав и квалификация работников образовательного учреждения. Прил. 6, стр. 144, 2012 Дням	Хлеб ржаной	45	2,970	0,540	17,620	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755	25%
	Итого:	565	20,45	20,65	70,42	563,75	0,36	11,80	36,31	4,40	74,17	372,02	185,47	12,61	
6 День															
№83 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№83 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Бургер/брод с сыром с маслом сливочным (хлеб ржаной)	50	4,69	10,27	12,01	109,73	0,05433	0,07	61	0,57	111,1	108	19,6	1,26	
№223 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Запеканка из творога (без сахара)	150	26,190	23,100	12,744	362,30	0,096	0,390	136,500	0,870	220,170	314,430	35,370	1,194	
№376 Сбор лиц. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Дням 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24	
	Итого:	500	31,35	33,79	34,58	579,03	0,18	10,49	197,50	1,64	357,92	436,23	65,37	4,69	25%
	ВСЕГО за 12 дней:	6519	247,89	245,35	662,28	6117,49	3,69	252,60	825,67	115,23	2159,96	4374,01	1201,54	75,75	
	В среднем на 1 учащегося в день:	543	20,66	20,45	55,19	509,79	0,31	21,05	66,81	9,60	180,00	364,50	100,13	6,31	20-25%