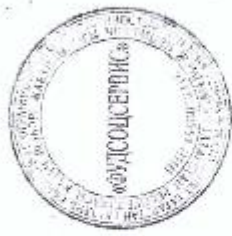




Секретариат
Министерства образования и науки
Республики Татарстан



Руководитель центра
Лицей № 100 «ДОСВЕРНИК»
И.И. Халипов

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (середних 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	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
	1 День													
ТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	65,09	18,72	1,26
№ 203 Сборный	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 204 Сборный	Компот из сухофруктов (7/5С)	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
№ 205 Сборный	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	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
	1 День													
Хлеб белый и калорийность, расщелилки	Пшеница и ячмень свежее (пшеница)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
поваренного пищевого соли 9 стр 184, 2012	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,80	252,49	41,76	1,01
ТК	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
№ 376 Сборный	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
№ 377 Сборный	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
3-ая неделя														
	1 День													
№ 15 Сборный	Сыр порционный	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
№ 260 Сборный	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 261 Сборный	Каша пшеничная 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
№ 277 Сборный	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
№ 378 Сборный	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	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%

ТТК. Жив. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. День 1, ТТК	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
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,62	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 212 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем -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
№ 276 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,56	3,90	2,30	0,48
Жив. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6 стр. 234, 2012	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
Дневная норма и энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. День 4	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:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

№ 15 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 2017	Сыр порционный	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
№ 279,331 Сборный. На протяжении для питания детей в дошкольном учрежд. Днем 2017	Тертые мясные в сметанно-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	0,540
№ 208 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 2017	Мясоронные 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	8,82	0,88
ТТК	Напиток из свежих фруктов (ГЭС)	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
Жив. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. День 4	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
	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

№ 47 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 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 Сборный. На протяжении для обрч. Во всех образц. учебн.-Днем 2017	Чай с сахаром, с лимонком	186/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Жив. состав и энергетическая ценность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День 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:	553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	225,50	72,51	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,87

25%

2-ая неделя

ТК	1 День													
	Саринки из торгова с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	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	1,13
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	Чай "Витаминный" с цитроником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	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
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	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	556,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 День														
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	Проды и ягоды свежие (яблоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	Проя из говядины с рисовой крупой	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
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 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
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	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
№ 376 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	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
3 День														
№ 52 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 235 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	Рыба, тушеная 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
№ 312 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 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
№ 342 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 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
№ 342 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все образ. Урж-Дем. 2017	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	0,39
Итого:		548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,92	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

25%

25%

20%

		4 День												
ТК		Тесто для кнурин с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												
№ 203 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
Во всех образц.урезе:Делим 2017														
№ 382 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
Во всех образц.урезе:Делим 2017														
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания 1801 в стр. 24, 2012	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Делим +														
Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15	
		20%												
		5 День												
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания 1801 в стр. 24, 2012		Проды и ягоды свежие (яблоком)												
№ 143, 241 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва	507/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23	
Во всех образц.урезе:Делим 2017														
№ 249 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва	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	
Во всех образц.урезе:Делим 2017														
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания 1801 в стр. 24, 2012	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Делим +														
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42	
		20%												
		6 День												
№ 47 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва		Салат из свежей капусты с морковью												
Во всех образц.урезе:Делим 2017	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83	
ТК														
№ 171 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78	
Во всех образц.урезе:Делим 2017														
№ 377 Сбор-рц. На произ-во для общ-ва	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	
Во всех образц.урезе:Делим 2017														
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания табл в стр. 24, 2012	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Делим +														
Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	383,87	182,71	8,64	
		25%												
Итого за 6 дней 2 недели:		3189	107,687	108,039	438,606	319,487	1,38682	135,594	192,57	59,3355	1141,798	1726,4416	580,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:		6450	222,683	226,437	911,697	657,503	2,66726	199,471	630,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:		538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

20%-25%

25%

20%

20%