



Сторожило
Республиканский образовательный центр

И. В. Чернышова
Игорь Иванович



Разработано и утверждено
Директор РОО «ОУДСОЦ(СРБ)»
Э. Р. Харамов

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кДж/100г	Витамины		Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
							В1, мг	С, мг						
1-й день														
1 день														
114	Суп из моркови с картофелем	60	0,04	3,01	6,11	60,91	0,03	2,83	0,00	0,21	14,40	20,72	0,64	
115	Котлеты из мяса птицы	90	10,20	12,63	13,79	199,00	0,09	0,84	46,26	2,63	17,83	65,09	1,26	
на 300 человек, по 100 г на человека														
116	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	8,70	4,30	31,99	190,30	0,08	0,00	20,00	0,82	12,38	38,87	0,86	
на 300 человек, по 100 г на человека														
117	Компот из сухофруктов (70С)	200	0,66	0,08	22,03	82,80	0,02	0,70	0,00	0,61	32,18	23,44	17,48	
на 300 человек, по 100 г на человека														
118	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	11,88	89,40	0,05	0,00	0,00	0,43	8,70	45,00	14,10	
на 300 человек, по 100 г на человека														
Итого:		838	19,18	20,89	89,80	899,41	0,28	4,28	66,26	4,48	146,49	219,81	77,13	4,80
2-й день														
2 день														
119	Пирог из творога с яблоками (яблочный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	18,00	11,00	0,00	2,20
120	Сырники из творога с яблоками (яблочный)	60/160/6	13,06	18,38	32,33	330,90	0,11	0,88	86,30	1,83	314,00	282,49	41,78	1,01
на 300 человек, по 100 г на человека														
121	Чай с сахаром	100/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,08	2,80	1,40	0,27
на 300 человек, по 100 г на человека														
122	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	11,88	89,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
на 300 человек, по 100 г на человека														
Итого:		848	18,10	19,07	64,01	477,30	0,19	10,91	86,30	2,46	380,28	311,29	89,29	4,66
3-й день														
3 день														
123	Суп картофельный	10	2,03	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	8,50	0,07
124	Пирог из творога с яблоками (яблочный)	60/90	8,84	13,83	8,90	170,39	0,03	0,82	2,61	2,61	61,81	154,15	22,03	3,09
125	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,77	2,29	38,72	214,00	0,31	0,00	0,00	0,40	23,88	207,38	140,82	4,71
126	Чай с сахаром, с лимоном	180/100	0,11	0,02	10,16	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,26	3,98	2,16	0,33
127	Хлеб ржаной	80	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,00	78,00	23,00	1,96
на 300 человек, по 100 г на человека														
Итого:		810	19,78	19,40	79,87	889,04	0,33	3,92	21,00	3,78	213,68	800,48	193,71	19,12

239

204

804

[illegible][illegible]

6. Регионы													
Капитал на одного человека в среднем	80	1.05	2.40	5.77	44.32	0.02	12.68	0.00	0.77	72.36	22.42	12.21	23.21
Средняя зарплата	80	13.17	10.70	15.75	124.30	0.00	0.04	46.25	2.25	72.32	22.42	12.21	1.24
Распределение доходов по квартирам в среднем	150/9	3.63	4.30	57.08	233.25	0.03	0.00	12.02	0.21	8.13	37.72	37.46	0.71
Удельный расход на одного человека	165/105	0.11	0.02	10.15	47.22	0.00	2.03	2.00	0.01	12.22	2.06	2.16	0.21
Удельный расход на одного человека	50	1.08	0.26	11.08	50.40	0.00	0.00	0.00	0.40	8.70	42.70	14.40	1.77
Итого	653	19.34	20.18	80.57	885.69	0.19	18.64	52.74	8.85	123.73	235.50	72.51	3.86
Итого на одного человека	100	11.44	11.63	47.48	334.93	1.40	0.03	33.27	26.23	121.57	1737.00	543.45	31.87

[illegible][illegible][illegible]

4 день														
ТТХ	Торталм турунча с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	20,62	0,46	61,68	92,00	28,56	1,04
№ 208 Стор. 208. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	0,64	7,80	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,10	0,55	46,50	25,34	1,33
№ 209 Стор. 209. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,80	78,00	0,06	1,56	24,40	0,00	151,92	124,68	21,34	0,45
№ 210 Стор. 210. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		613	18,17	19,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15
5 день														
ТТХ	Пюре и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,20
№ 211 Стор. 211. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Орехи тушенные с маслом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	16,77	39,00	4,67	89,15	148,83	39,89	2,23
№ 212 Стор. 212. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
№ 213 Стор. 213. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		630	15,82	18,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,67	70,35	3,43
6 день														
ТТХ	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	5,71	19,39	22,65	12,07	0,37
№ 214 Стор. 214. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Котлеты "Атлетичные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,89	23,78	2,63
№ 215 Стор. 215. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,78	4,47	39,78	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 216 Стор. 216. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Чай с сахаром, с лимонном	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
№ 217 Стор. 217. На территории для общ.-нац. общ. (смет. 2017)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		563	20,14	19,48	82,99	608,14	0,34	16,11	6,21	38,74	124,83	363,17	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:		3189	108,061	104,989	436,411	3189,32	1,38842	135,894	192,67	89,9355	1141,788	1726,416	580,3211	30,3383
ВСЕГО за 12 дней:		8450	222,627	223,397	911,002	6494,283	2,86725	199,471	530,77	86,1035	2357,565	3523,4608	1103,774	82,0053
В среднем на 1 учащегося в день:		638	18,54	18,82	75,92	541,19	0,24	16,62	44,23	7,13	196,46	293,62	91,98	5,17