

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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТК	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
№349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	Итого:	520	14,73	15,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 134, 2012	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
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дели 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
№ 260 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дели 2017	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
№ 171 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.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
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
Дели +	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

4 день														
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	1,71	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,01	31,32	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 382 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ-учреж. Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	Итого:	510	16,12	16,51	63,79	455,11	0,25	8,68	48,30	6,52	202,29	338,16	81,40	3,71
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00			61,20	41,40	23,40	0,54
№ 143,241 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ-учреж. Дели 2017	Овощи тушеные 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
№ 349 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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
6 день														
№ 47 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ-учреж. Дели-2017	Салат из свежкл с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
ТТК	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	154,80	6,23
№ 377 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ-учреж. 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
Дели +	Итого:	533	19,35	20,22	83,64	596,17	0,32	7,38	71,98	8,59	81,40	373,07	173,16	7,94
	Итого за 6 дней 2 недели:	3236	107,105	108,676	435,003	3153,077	1,40635	231,682	240,6192	33,4379	1119,671	1832,3399	574,3254	28,9866
	ВСЕГО за 12 дней:	6457	214,431	215,969	894,095	6377,74	2,80948	294,375	519,6392	72,2404	2383,522	3921,1137	1152,011	60,7711
	В среднем на 1 учащегося в день:	538	17,87	18,00	74,51	531,48	0,23	24,53	43,30	6,02	198,63	326,76	96,00	5,06

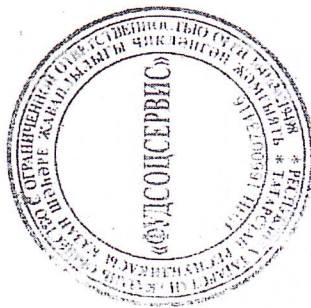
2-ая неделя

1 день															
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным														
№ 376 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	340,44	67,20	2,99		
2 день															
№ 52 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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		
№ 229 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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		
№ 302 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96		
3 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 265 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-рещ-Дели 2017	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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		

4 день														
ТТК	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +	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
ТТК	Свекла отварная дольками													
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели -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
№349 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образов.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37
5 день														
№ 15 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели 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
№279,321 Сбор.реч. На прод.-но для питания детей в дошк образоват.учрежд. Дели 2017	Тефтели 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	0,640
№ 203 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели 2017	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
ТТК	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
6 день														
ТТК	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым,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	1,54
№ 377 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образов.учреж.-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 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
	Итого:	518	16,05	15,79	70,23	456,44	0,14	14,41	15,90	13,63	94,29	258,57	70,81	3,44
	Итого за 6 дней 1 недели:	3221	107,326	107,293	459,092	3224,663	1,40313	62,6933	279,02	38,8025	1263,851	2088,7738	577,6852	31,7845



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан