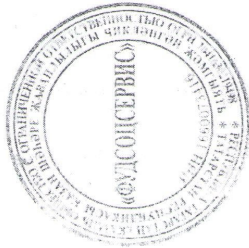


Согласовано
Руководитель общеобразовательной организации



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры		Наименование блюд												
		Выход, г	мучной, г	сахарный, г	масло, г	яйца, шт.	сметана, г	сливки, г	соль, г	ваниль, г	корица, г	изюм, г	орехи, г	
1-ая неделя														
1 день		60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	
ТТК	Миря кабачковая	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	
ТТК	Котлетки из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	
№349 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образц. учере. Дам 2017	Компот из сухофруктов (75С)	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	
Дам *	Хлеб ржаной	520	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	
	Итого:													
2 день														
ТТК	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	
№ 379 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образц. учере. Дам 2017	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	
Дам *	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	
ТТК	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	
Дам *	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	
3 день														
ТТК	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	
№ 350 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образц. учере. Дам 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	
Дам *	Каша гречневая рассычатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	
ТТК	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	
№ 377 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образц. учере. Дам 2017	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	
Дам *	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	

4 день															
ТК	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. Делю *	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
ТК		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 протяжении для обуч. Во всех образовательных. Делю 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 протяжении для обуч. Во всех образовательных. Делю 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 Делю *		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 Делю *		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 протяжении для обуч. Во всех образовательных. Делю 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	Сбор. реч. На протяжении для питания детей в дошко. образоват. учрежд. Делю 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	0,640
№ 203	Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образовательных. Делю 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
ТК		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 Делю *		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															
ТК		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
ТК		Выпечка 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 протяжении для обуч. Во всех образовательных. Делю 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 Делю *		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	577,8862	31,7845

2-я неделя

1 день																
ТТХ	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным															
№ 376 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный															
Дели +	Хлеб ржаной															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:															
Дели +	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	1,13	47,35	1,13
2 день																
№ 52 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Салат из отварной свеклы															
№ 229 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами															
№ 312 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным															
№ 342 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный															
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	0,39	98,74	3,96
3 день																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)															
№ 365 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой															
№ 376 Сбор. реч. На прод. для общ. Во всех образц. урс. Дели 2017	Чай с сахаром															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный															
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	0,28	30,00	0,78
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной															
Дели +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	23,62	6,16	0,78	0,78	63,88	6,16
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	6,16	63,88	6,16

4 день														
ТК	Салат из зеленого горошка с/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
ТК	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. не для обуч. Во всех образ. учереж. 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	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,59	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 343,241 Сбор. рещ. На прод. не для обуч. Во всех образ. учереж. 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. не для обуч. Во всех образ. учереж. 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. не для обуч. Во всех образ. учереж. Дели 2017	Салат из свеклы 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
ТК	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
№ 377 Сбор. рещ. На прод. не для обуч. Во всех образ. учереж. 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