



Одобрено
и подписано
директором образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Э.Р. Халилова



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

сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТТК	1-й день	80	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	64,56	33,48	10,86	0,44
ТТК	Утренний завтрак	79/150/5	11,45	12,46	31,32	289,85	0,10	0,90	22,80	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Салат-русс. На завтрак для детей.	Отварной, с маслом сливочным	200	0,68	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№349 Салат-русс. На завтрак для детей.	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	1,17
Итого:	Хлеб ржаной	620	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36

Хлеб, соевая и макаронная продукция	2-й день	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№349 Салат-русс. На завтрак для детей.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,48	41,78	1,01
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	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
№349 Салат-русс. На завтрак для детей.	Кофейный напиток с молоком	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:	Хлеб ржаной	645	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

Хлеб, соевая и макаронная продукция	3-й день	10	2,63	2,89	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№15 Салат-русс. На завтрак для детей.	Сыр порционный	60/60	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	61,61	154,15	22,03	3,06
№260 Салат-русс. На завтрак для детей.	Гречка из говядины	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,89	207,35	140,52	4,71
№171 Салат-русс. На завтрак для детей.	Каша гречневая рассычатая	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33
№349 Салат-русс. На завтрак для детей.	Чай с сахаром, с лимонном	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,08	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:	Хлеб ржаной	610	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	600,46	193,71	10,12

ТТК. Хлеб, сдобная и макаронистость, российские производители, таблица 8, стр 168, 2012. День +		4. День														
Соединя отапливая доньями		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		100	10,42	12,43	8,65	182	0,08	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78		
На 312 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		1503	3,06	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01		
На 249 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		200	0,66	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
Хлеб, сдобная и макаронистость, российские производители, таблица 8 стр 164, 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		
Хлеб +		40	2,64	0,48	15,04	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56		
Хлеб, сдобная и макаронистость, российские производители, таблица 8, стр 164, 2012		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		
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	3,95	3,98	0,00	51,50	0,01	0,11	31,80	0,08	150,00	80,00	8,25	0,11		
На 15 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		6040	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640		
На 279,311 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		1805	5,10	3,62	31,86	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	6,62	0,86		
На 203 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		200	0,34	0,17	21,45	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88		
Хлеб, сдобная и макаронистость, российские производители, таблица 8 стр 164, 2012		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:		645	20,09	20,08	83,92	680,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98		
6. День		80	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40		
На 377 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		75/1503	12,83	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,98	41,00	189,24	44,95	1,54		
На 377 Сдоб. пух, на прокат для обр., во всех образ. упрощ. - 2017		168/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33		
Хлеб, сдобная и макаронистость, российские производители, таблица 8, стр 164, 2012		30	1,88	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 неделя:		3221	107,326	107,293	459,092	3224,663	1,40313	62,6933	279,02	39,8026	1263,851	2088,7738	877,6852	31,7845		

		4 день														
ТТК	Салат из зеленого горошка с вет	60	1,79	1,71	16,95	60,16	0,06	6,80	0,00	1,44	12,87	36,97	12,48	0,41		
ТТК	Комплет из мяса птицы с макаронными изделиями отведными, с мясом свиновым	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-реш. На проект-но для об-р. Во всех образ-реш-днем 2017	Канно с мясом	200	1,58	3,54	7,80	78,60	0,08	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45		
Хим. состав и макроэлементы: расщепляем продукты 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		
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 макроэлементы: расщепляем продукты питания табл 3 стр 134, 2012	Птицы и продукты свежие (ягеля-сыны)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54		
Итого +	№ 143, 241 Сбор-реш. На проект-но для об-р. Во всех образ-реш-днем 2017	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23		
2017	Овощи тушеные с мясом	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		
№ 349 Сбор-реш. На проект-но для об-р. Во всех образ-реш-днем 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 макроэлементы: расщепляем продукты 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		
Итого +	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:		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-реш. На проект-но для об-р. Во всех образ-реш-днем 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		
ТТК	Комплет "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с мясом свиновым	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-реш. На проект-но для об-р. Во всех образ-реш-днем 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 макроэлементы: расщепляем продукты 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	28,25	6,30	0,50		
Итого +	Хлеб пшеничный	533	19,36	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	107,106	108,676	435,003	3153,077	1,40636	231,682	240,6192	33,4379	1119,671	1832,3399	574,3254	28,9666		
		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		
		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		
		В среднем на 1 учащегося в день:														