

Содержание
Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Э. Р. Хрипачев

Содержание
Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Э. Р. Хрипачев

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (порячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

«ФУДСЕРВИС»
Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Э. Р. Хрипачев

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

№ 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														
ТК	1 день Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 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
Дети +	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23

25%

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	Фрукты 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
Дети +	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 175,219 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 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. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96

20%

3 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Сыр порционнно	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. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 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. рещ. На прод.-но для общ.- Во всех образ. учрежд.-Дети 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
Дети +	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

№ 52 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Салат из свежей отварной с маслом растительным	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
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Д-ни +														
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
Д-ни +														
Итого:	Итого:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Прод-ы 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
Д-ни +														
№ 15 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Сыр порционн	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
№ 330,331,332 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Д-ни +														
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
Д-ни +														
Итого:	Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

№ 47 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2017	Салат из квашеной 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
№ 234 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 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 Сбор рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учред-д-ни 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	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
Д-ни +														
Итого:	Итого:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:	Итого за 6 дней 1 недели:	3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

2-ая неделя

ТТК	1 День	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 2017	Котлета из мяса птицы	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 2017	Чай "Витаминный" с лимонником	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	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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012	2 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +														
№ 255 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		545	19,84	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16

25%

№ 229 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 2017	3 День	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 2017	Кануста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. удерж.-Дети 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
Итого:		538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	126,37	296,91	96,65	3,58

20%

		4 День														
ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04		
№ 203 Сбор. рещ. На про-д-но для обрч. Во всех образ.учреж-деин 2017	Маккаронные изделия отварные с маслом сливочным	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		
№ 382. Сбор. рещ. На про-д-но для обрч. Во всех образ.учреж-деин 2017	Какао с молоком	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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		
Дейн +	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15		

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012															5 день
Дейн + № 143, 241 Сбор. реч. На про-но для обрч. Во всех образ.учреж-деин 2017 № 349 Сбор. реч. На про-но для обрч. Во всех образ.учреж-деин 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 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	
	Овощи тушеные с маслом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23	
	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	
	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	
	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42	

20%

20%

6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор. реч. На про-но для обрч. Во всех образ.учреж-деин 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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
№ 377 Сбор. реч. На про-но для обрч. Во всех образ.учреж-деин 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Дети +	Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
	Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8674	1702,068	575,99	31,3631
	ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
	В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

25%