




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. Харламова



4/18

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

Сезон (Зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 День														
ТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	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
№249 Сбор рещ. На прок-но для общ. во всех образов.учреж.-Дети 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,66	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр.144, 2012 Дети +	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:		620	14,75	16,41	70,29	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32

2 День														
№ 15 Сбор рещ. На прок-но для общ., во всех образов.учреж.-Дети 2017	Сыр порционнo	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 прок-но для общ. во всех образов.учреж.-Дети 2017	Грoубш из говeдiины	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 рещ. На прок-но для общ. во всех образов.учреж.-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 прок-но для общ. во всех образов.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонoм	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 Дети +	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
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

3 День														
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр.168, 2012 Дети +	Свежика отварная дольками	60	1,08	0,05	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,05	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
№ 317 Сбор рещ. На прок-но для общ. во всех образов.учреж.-Дети 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
№249 Сбор рещ. На прок-но для общ. во всех образов.учреж.-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.134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,50	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 Дети +	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

Ком. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012														
4 День														
ТК	Проды 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
	На 379 Сбор. реч. На прочее для общ. во всех образ.учреж.Дети 2012	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
	Ком. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	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:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,85	4,51

Ком. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012														
5 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	Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
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
	Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,90	0,44
	Дети +													
	Итого:	500	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	13,55	110,31	257,62	67,46	7,27

Ком. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012														
6 День														
ТК	Салат из кукурузы, кв.	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
	на 377 Сбор. реч. На прочее для общ. во всех образ.учреж.Дети 2012	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
	Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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:	523	16,17	15,16	69,90	457,65	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	3181	107,103	107,249	455,854	3244,563	1,47623	173,738	222,2	42,2693	1127,572	2056,538	571,7102	35,0564
		530	17,85	17,87	75,98	540,76	0,25	28,96	37,03	7,04	187,93	342,76	95,29	5,84

ТРК	Салат из фасоли и кукурузы квс, с соевыми орешками и грибами	60	1,26	0,82	12,68	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,95	36,40	2,03
ТРК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,18	2,08
№ 382 Сбор рст. На прочное для обж.	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
Во всех образц. урж. Дели 2017														
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
Дели *														
	Итого:	513	16,17	15,97	63,87	476,97	0,36	3,51	48,30	6,78	236,91	440,29	99,42	4,83
	5 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	Грибы и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	
№ 143,241 Сбор рст. На прочное для обж.	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
Во всех образц. урж. Дели 2017														
№ 349 Сбор рст. На прочное для обж.	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,65	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Во всех образц. урж. Дели 2017														
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													
№ 54 Сбор рст. На прочное для обж. Во всех образц. урж. Дели 2017	Салат из отварной 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
ТРК	Котлеты "Апельсиновые" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,96	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор рст. На прочное для обж. Во всех образц. урж. Дели 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	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	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,96	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
	В среднем на 1 учащегося в день за период недели:	3234	107,428	108,297	434,43	3173,509	1,52578	225,446	259,5192	33,5116	1240,399	604,014	30,7661	5,13
	ВСЕГО за 12 дней:	6415	214,532	215,546	890,285	6418,072	3,00202	399,184	481,7192	75,7809	2367,971	4062,6752	1175,724	65,8225
	В среднем на 1 учащегося в день:	535	17,88	17,96	74,19	534,84	0,25	33,27	40,14	6,32	197,33	338,56	97,98	5,49