



Согласовано
в руководящем, общеобразовательном учреждении

И. В. Таимтурдыев

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"
[Подпись]
Э. Р. Харипова



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	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														
ТН	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	0,59	54,56	33,48	10,86	0,44
ТН	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. рещ. На пром.но для общ. Во всех образ.учрежд.Дети. 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	68,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,53
Зна.соста. и калорийность российских продуктов питания, табл.б, стр.141, 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:		520	14,75	16,41	68,99	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32
2 день														
№ 15 Сбор. рещ. На пром.но для общ. Во всех образ.учрежд.Дети. 2017	Сыр порционный	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 пром.но для общ. Во всех образ.учрежд.Дети. 2017	Гуляши 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
№ 121 Сбор. рещ. На пром.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 пром.но для общ. Во всех образ.учрежд.Дети. 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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
Зна.соста. и калорийность российских продуктов питания табл.б 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														
ТН Зна.соста. и калорийность российских продуктов питания, табл.б, стр.169, 2012.Дети	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,08	27,00	30,60	15,60	1,02
ТН	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. рещ. На пром.но для общ. Во всех образ.учрежд.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
№349 Сбор. рещ. На пром.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
Зна.соста. и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.134, 2012.Дети	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
Зна.соста. и калорийность российских продуктов питания, табл.б, стр.141, 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

4 день													
Итого за 6 дней		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00
Итого за 6 дней		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
Итого за 6 дней		200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0
Итого за 6 дней		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Итого за 6 дней		545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86

5 день													
Итого за 6 дней		60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61
Итого за 6 дней		50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48
Итого за 6 дней		200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78
Итого за 6 дней		40	3,04	0,32	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого за 6 дней		500	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	13,55	110,31	257,62	67,46

6 день													
Итого за 6 дней		60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86
Итого за 6 дней		75/150/3	12,83	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95
Итого за 6 дней		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
Итого за 6 дней		35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90
Итого за 6 дней		523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86
Итого за 6 дней		3181	107,103	107,249	454,554	3244,563	1,47623	173,738	222,2	42,2893	1127,572	2056,538	571,7102
Итого за 6 дней		530	17,85	17,87	75,76	540,76	0,25	28,96	37,03	7,04	187,93	342,76	95,29

1 день

	1 день	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	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
ТРК		Чай "Витаминный" с шиповником	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
№ 379 Сбор рпц. На производство общ., во всех объемах, Дни 2017		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
Хлеб пшеничный		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
Хлеб ржаной		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	Салат из свежкы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,56	15,64	0,74
ТРК		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/5/0	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 рпц. На производство общ., во всех объемах, Дни 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
№323 Сбор рпц. На производство общ., во всех объемах, Дни 2017		Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб ржаной		Итого:	543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
	3 день	Плов 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
№ 305 Сбор рпц. На производство общ., во всех объемах, Дни 2017		Чай с сахаром	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
№ 315 Сбор рпц. На производство общ., во всех объемах, Дни 2017		Хлеб пшеничный	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
Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной		Итого:	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														
ТК	Салат из зеленого горошка и с	60	1,09	1,31	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	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТК	Каша с маслом	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
ТК	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
Итого:		513	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21
5 день														
ТК	Плоды и ягоды свежие (яблонины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
ТК	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	16,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,89	2,23
ТК	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
ТК	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														
ТК	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
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
ТК	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
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,30	9,00	29,25	6,30	0,50
Итого:		533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
Итого за 6 дней 2 недели:		3234	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2465	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476
В среднем на 1 участника в день, за первую неделю:		539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86
В среднем на 1 участника в день, за 12 дней:		6415	214,362	216,036	893,251	6415,36	2,89178	404,353	481,7192	75,5158	2332,546	3946,7967	1151,801	64,204
В среднем на 1 участника в день:		535	17,86	18,00	74,44	534,61	0,24	33,70	40,14	6,29	194,38	328,90	95,98	5,35