

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


А.Р. Каримова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Пш	Салат из моркови с яблоками	90	0,54	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	16,23	0,54
Пш	Котлета из мяса птицы с мажоранными изюмными отрубными, с маслом сливочным	75/150/5	11,40	12,48	31,32	289,95	0,19	0,59	23,99	4,80	31,70	147,63	36,18	2,08
№348 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Компот из сухофруктов (79С)	200	0,66	0,39	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№349 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		520	14,72	15,92	70,36	493,06	0,29	3,95	23,99	5,03	56,37	242,79	87,97	4,55
2 день														
№350 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,48	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,20
Пш	Сырники из творога с начинкой мажорной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,68	65,30	1,83	214,90	352,49	41,79	1,01
№351 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Кофейный напиток с молоком	300	3,2	2,7	6,0	90,7	0,0	1,3	26,0	0,0	155,8	90,0	14,0	0,1
№352 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	65,30	2,45	488,00	398,49	78,88	4,31
3 день														
№353 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Сыр пармезан	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
№354 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Гуляш из говядины	50/50	10,29	14,79	10,20	221,50	0,03	0,92		2,81	51,81	154,15	22,03	3,06
№355 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	Яблоко печеное разрезанное	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	22,99	207,36	140,02	4,71
№356 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	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	3,98	2,16	0,53
№357 Овощной. На гарнир для обуч. в общеобразовательных организациях	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:		516	20,29	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	590,46	193,71	10,12

	4 день														
ТПН Хим. состав и калорийность расходных продуктов питания, табл. 8, стр 169, 2012. День 4.	Сеззла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,86	29,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,80	15,80	1,02	
ТПН	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,26	51,8	0,8	41,26	218,4	23,42	1,78	
№ 312 Сбор. раз. На питание для обуч. на спец. образовательном центре -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,68	6,25	20,47	150,45	0,14	18,18	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01	
№ 343 Сбор. раз. На питание для обуч. на спец. образовательном центре -2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	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 детского продукта питания, табл 6 стр 134, 2012. День 4	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	9,00	19,50	4,20	0,33	
Хим. состав и калорийность расходуемых продуктов питания, табл 6, стр 166, 2012. День 4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56	
	Итого:	663	20,16	19,55	87,63	613,76	0,33	26,61	69,50	2,46	168,60	437,14	107,23	6,37	25%
	5 день														
№ 35 Сбор. раз. На питание для обуч. на спец. образовательном центре -2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,28	0,11	
№ 373,313 Сбор. раз. На питание для напитков детей в детском образовательном центре День 2017	Тертая капуста и сметанно-томатный соус	60/40	7,090	11,840	6,580	124	0,048	0,275	29,820	6,421	20,726	90,202	15,521	0,040	
№ 385 Сбор. раз. На питание для обуч. на спец. образовательном центре -2017	Мясные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,42	31,98	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,81	38,07	8,62	0,86	
ТПН	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	18,67	7,05	7,78	0,68	
Хим. состав и калорийность расходуемых продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012. День 4	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,38	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
	Итого:	545	19,89	20,08	83,92	560,84	0,38	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98	25%
	6 день														
№ 42 Сбор. раз. На питание для обуч. на спец. образовательном центре -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,06	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	10,86	22,65	12,07	0,37	
ТПН	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,03	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,00	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 377 Сбор. раз. На питание для обуч. на спец. образовательном центре -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 расходуемых продуктов питания, табл 6, стр 166, 2012. День 4	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:	538	16,08	16,38	67,32	453,34	0,14	16,20	15,00	11,10	82,92	269,85	73,28	3,41	20%
	Итого за 6 дней 1 неделя:	3241	107,146	106,69	465,272	3222,193	1,41593	64,3651	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515	

2-ая неделя														
1 день														
ТМ	Сырники из творога с начинкой мясной с маслом сливочным	50/150/5	15,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 216 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Чай "Витаминный" с лимоном	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	30,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Вит.система и эффективность разработки программы питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	25	1,00	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Вит.система и эффективность разработки программы питания, табл. 6, стр. 141, 2012 Дополн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,39	50,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		500	28,14	18,78	79,59	550,75	0,21	51,05	67,52	2,73	373,89	340,44	67,20	2,99
2 день														
№ 152 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Салат из отварной свеклы	80	0,84	3,81	4,56	55,00	0,01	3,99	0,00	1,82	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 220 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,08	3,73	5,82	2,52	69,67	162,19	48,53	0,95
№ 232 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,68	6,25	20,47	150,45	0,14	18,15	5,00	0,20	37,45	87,20	27,75	1,01
№ 341 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,69	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Вит.система и эффективность разработки программы питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,29	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:		546	15,79	16,33	54,34	457,90	0,25	26,78	13,82	4,81	143,68	300,91	98,74	3,96
3 день														
Вит.система и эффективность разработки программы питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	Плоды и ягоды свежих (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,30
№ 185 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	20/130	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,60	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рек. На завтрак для обучающихся. В меню образовательного учреждения 2017	Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,55	3,80	1,40	0,27
Вит.система и эффективность разработки программы питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,39	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Вит.система и эффективность разработки программы питания, табл. 6, стр. 141, 2012 Дополн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,63	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,60	5,40	0,78
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,60	4,98	127,08	236,28	63,08	6,16

25%

20%

25%

4 день														
ТН	Салат из моркови	80	0,74	0,00	9,90	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	19,45	31,86	21,63	0,40
ТН	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,45	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,16	2,08
№ 392 Спор. раз. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дата: 2017	Каша 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
Эксперт и экспертная организация. Приложение к протоколу заседания экспертного совета от 13.04.2017	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,34	14,76	70,50	0,03	5,00	0,00	0,33	6,60	19,50	4,20	0,33
Итого:		820	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	206,07	323,35	86,34	3,26
5 день														
Эксперт и экспертная организация. Приложение к протоколу заседания экспертного совета от 13.04.2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки/бананы)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	25,40	0,54
№ 243,242 Спор. раз. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дата: 2017	Свиные тушеные с маслом	60/150	12,40	15,68	19,34	271,90	0,12	18,77	39,00	4,57	88,15	148,63	39,88	2,23
№ 392 Спор. раз. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дата: 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,69	22,03	92,00	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,45	0,67
Эксперт и экспертная организация. Приложение к протоколу заседания экспертного совета от 13.04.2017	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	0,76
Итого:		600	16,06	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,55	4,21
6 день														
№ 47 Спор. раз. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дата: 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,67	0,37
ТН	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,50	388,78	0,26	1,49	71,98	1,73	41,55	220,76	154,60	6,23
№ 277 Спор. раз. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дата: 2017	Чай с сахаром, с лимоном	105/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Эксперт и экспертная организация. Приложение к протоколу заседания экспертного совета от 13.04.2017	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:		553	19,74	19,17	82,06	582,16	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,83	175,14	7,43
Итого за 6 дней 2 недели:		3296	107,431	107,358	432,323	3172,017	1,38215	236,012	240,6192	40,4361	1124,873	1821,0903	580,2472	26,0094
ВСЕГО за 12 дней:		6507	214,577	213,948	885,595	6344,21	2,76808	361,217	519,6392	80,8366	2337,19	3965,3735	1167,786	59,9688
В среднем на 1 учащегося в день:		542	17,88	17,83	74,13	532,85	0,23	25,10	43,30	5,67	194,77	325,45	97,31	5,06

20%

20%

25%

20-25%