



Общественное учреждение

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
С. Р. Харламова



Примерное цикличное 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. м.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														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	80	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 201 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	186,30	0,06	0,00	20,00	0,62	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 49 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 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
Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале -	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:		535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60
2 день														
Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дале -	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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	80/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 375 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 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
Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале -	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:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,28	4,65
3 день														
№ 240 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,78	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 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	140,62	4,71
ТТК	Булочки с сыром	60	3,96	3,25	15,89	78,33	0,08	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
№ 377 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 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	3,06	2,16	0,33
Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале -	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:		540	20,21	20,71	87,94	614,05	0,35	3,02	23,00	5,81	177,65	505,46	198,01	9,99
4 день														
ТТК Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 158, 2012 Дале -	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
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	8,25	20,47	160,45	0,14	16,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор. рещ. На питание для обуч. в экот. образ. учрежд. Дале - 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
Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дале -	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
Данные и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале -	Хлеб ржаной	40	1,58	0,29	9,50	47,52	0,04	0,00	0,00	0,34	6,96	36,00	11,28	0,84
Итого:		573	18,33	19,83	80,38	539,97	0,32	25,47	64,26	3,47	167,79	262,28	79,85	5,04

5 день														
№ 13 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Сыр подкопченый	15	3,95	3,99	0,00	61,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 278, 981 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. в. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Тертель мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,264	11,940	8,350	124	0,046	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 201 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Мороженые изделия открытые с маслом сливочным	180/5	5,10	3,82	31,96	179,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	Напиток из спелых фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	6,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,76	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Итого:		545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	206,31	244,57	46,47	2,98
6 день														
№ 47 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Салат из свежей капусты с морковью	90	1,05	2,50	5,17	46,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,63	85,00	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,63	6,50	37,58	223,36	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,61	25,40	0,53
№ 377 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Чай с сахаром, о 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
Хлеб ржаной	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:		553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	0,95	126,78	235,50	72,51	3,66
Итого за 6 дней 1 недели:		3291	113,85	117,56	481,63	3348,26	1,48	83,88	346,20	28,85	1175,27	1778,01	540,23	30,92
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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
№ 326 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 2017	Чай "Витаминный" с лимонным	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
Хлеб пшеничный	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 ржаной	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:		508	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														
Хлеб пшеничный	Плоды и ягоды свежее (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 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	69,33	176,23	40,58	2,04
№ 378 Сбор. рац. На пред.-ие для общ. В. в. в. общ. учрежд. Дни 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
Хлеб пшеничный	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 ржаной	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:		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

3 день														
№ 12 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,51	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,02	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 228 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,60	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	46,53	0,15
№ 312 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,48	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Компот из фруктов (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
Уч. госстан. и соответствие российским продуктам питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале 2	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,28	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:		548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96
4 день														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,40	61,88	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 302 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,80	0,08	1,59	24,40	0,00	151,92	124,58	21,34	0,45
Уч. госстан. и соответствие российским продуктам питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	262,37	77,44	3,15
5 день														
№ 143, 241 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Овощи тушеные с маслом	50/150	12,48	15,08	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 342 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,05	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,48	0,67
№ 410 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Ватрушка с повидлом	75	4,45	2,88	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
Уч. госстан. и соответствие российским продуктам питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		505	19,88	18,99	87,93	616,80	0,25	19,57	57,00	6,37	112,93	234,37	78,75	4,30
6 день														
№ 47 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,66	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	80,51	109,69	23,78	2,63
№ 171 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 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	140,62	4,78
№ 277 Сбор. реч. На пред-че для обуч. Во всех образ. учрежд. Дале 2017	Чай с сахаром, с лимоном	165/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,09	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Уч. госстан. и соответствие российским продуктам питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дале 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		563	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,83	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:		3164	111,75	110,62	458,61	3334,49	1,44	125,67	210,57	60,60	1141,36	1758,24	568,72	29,22
ВСЕГО за 12 дней:		8465	225,60	228,17	940,23	6882,75	2,92	189,55	550,77	89,85	2296,62	3536,25	1108,95	60,13
В среднем на 1 учащегося в день:		538	18,80	19,01	78,35	556,90	0,24	15,80	45,90	7,39	190,55	284,69	92,41	5,01