



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калориюно СТЬ, ккал	Сезон (осенне-зимний)					Р, мг	Са, мг	Витамин Е, мг	Витамин А, мг	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мг	Fe, мг	
							Витамин А, мг	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг											Витамин В12, мг
1-ая неделя																						
1 день																						
ТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	19,23	0,64								
ТК	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								
№ 203 Сбор.реч. На произ-во для сбун. 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								
№349 Сбор.реч. На произ-во для сбун. 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. Дети *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	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	145,48	218,91	77,13	4,60								

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 3 стр 184, 2012. Дети *	2 день																					
	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								
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01								
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для сбун. 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								
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	0,42	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	66,26	4,65								

20%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 144, 2012. Дети *	3 день																					
№ 15 Сбор.реч. На произ-во для сбун. 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.реч. На произ-во для сбун. 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	61,81	154,15	22,03	3,06								
№ 171 Сбор.реч. На произ-во для сбун. 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.реч. На произ-во для сбун. 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. 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								

35%

4. день													
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 8, стр. 168, 2012. День 4.	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
Свежela отварная, дольки													
ТТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,84	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
Котлета из мяса птицы													
№ 312 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2017	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
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2017	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
Чай с сахаром, с яблоком													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012. День 4.	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
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл 6, стр. 344, 2012. День 4.	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
Хлеб ржаной													
Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

5. день													
№ 15 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2017	15	3,95	3,98	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
Сыр порционнo													
№ 279,331 Сбор. реч. На произ-во для питания детей в дош. образоват. учрещ.-Дети. 2017	60/40	7,264	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Тертeли мясные в сметанно-томатной соусе													
№ 203 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2017	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
ТТК	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
Напиток из свежих фруктов (ТБС)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл 6 стр. 134, 2012. День 4.	45	3,42	0,36	22,14	106,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Хлеб пшеничный													
Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

6. день													
№ 47 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2017	80	1,05	2,80	5,17	46,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,66	12,07	0,37
Салат из свежей капусты с морковью													
№ 234 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2015	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
Биточки рыбные													
№ 202 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2015	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
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным													
№ 317 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образц. учрещ.-Дети. 2017	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
Чай с сахаром, с лимоном													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл 6, стр. 344, 2012. День 4.	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	46,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной													
Итого:	553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	56,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,507	1797,0089	543,4528	31,67

25%

4 день													
Текфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,88	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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
№ 204 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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
№ 205 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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:	513	16,17	16,57	65,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,88	226,15	282,37	77,44	3,15
5 день													
Пловцы и ягоды свежие (яблоки)													
ТТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,241 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	88,15	148,63	39,69	2,23
№ 249 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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
№ 250 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
6 день													
Салат из свежей капусты с морковью													
ТТК	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 47 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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
Итого:	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
№ 251 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
№ 252 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	3189	107,687	108,039	435,606	3199,487	1,36682	135,594	192,67	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
Итого за 6 дней 2 недели:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86726	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
ВСЕГО за 12 дней:	538	18,65	18,79	75,97	647,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17
В среднем на 1 учащегося в день:													

20%

20%

25%

20-25%