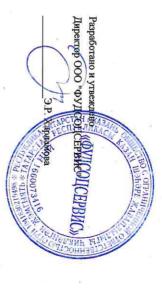
Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



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 (зимне-весенний)

					Vrnegon	Капорийно	Витамин	Витамин	Углевол Капорийно Витамин Витамин Витамин А. Витамин	Витамин	,	ин)		1
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	ы, г	сть, ккал	B1, Mr	C, Mr	M.	E, Mr	Ca, MI	7	in Givi	re, MI
	1-ая неделя													
	1 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012	хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012. Плоды 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
	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 144 , 2012 Хлеб ржаной продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012	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
To the second	Итого:	545	16,10	16,10 16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

	2 день													
⊵ 279/331 Сбор.рец. На прод-ию для буч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. о всех образ.учреж-Дели 2017	в 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Макаронные изделия отварные с маслом сливочным о всех образ учреж-дели 2017	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
я обуч.	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
им.состав и калорийность российских родуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Хлеб пшеничный кари.	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
дели т им.состав и калорийность российских родуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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		1,17
ENN +	Итого:	513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

	3 день													
ттк	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,/9
Nº 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж-Дели -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
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2017	№ 321 Сбор,рец, На прод-ию для обуч. Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
ля обуч.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 сгр 134 , 2012 Хлеб пшеничный дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной Пели н	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
Α	Итого:	558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

	34,49	539,65	1714,01	927,38	22,80	263,70	91.84	55	3207.20	441 35	109 37	106 33	2000	Manage of Manage	
20%	3,43	70,80	263,75	63,35	5,28	15,90	5,57	0,16	480,74	68,98	16,38	16,04	518	Итого:	
<u>1</u>	1,17	14,10	45,00	8,70	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	2 Хлеб ржаной	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Лели +
	0,33	2,16	3,96	13,25	0,01	0,00	2,03	0,00	41,32	10,15	0,02	0,11	185/10/5	Чай с сахаром, с лимоном	№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
1	1,72	48,30	196,81	34,97	4,13	15,90	0,24	0,08	354,94	45,07	14,45	13,05	75/180/3	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	TTR
	0,21	6,24	17,99	6,44	0,72	0,00	3,30	0,03	25,08	1,88	1,56	0,89	30	№ 10 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во Салат из зеленого горошка к/с всех образ учреж-дели 2016	Nº 10 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2016
1					2.0									6 день	
ו ע							10,10	i i	0,1,00	00,00	10,01	10,19	2	Midde	
25%	1,17 6.29	14,10 84.49	45,00 271.13	8,70 150.67	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	Хлеб ржаной	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Дели +
	0,22	2,80	13,00	4,00	0,22	0,00	0,00	0,02	47,00	9,84	0,16	1,52	20	Хлеб пшеничный	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +
	0,70	17,46	23,44	32,48	0,51	0,00	0,73	0,02	92,90	12,03	0,09	0,66	200	Компот из сухофруктов (75С)	№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
	٥, ١٥	34,53	159,09	/8,49	3,19	82,01	19,42	0,17	349,86	40,46	19,64	14,95	50/150	Жаркое по-домашнему с овощами	ТТК
	1,02	15,60	30,60	27,00	0,06	0,00	5,34	0,01	28,80	5,88	0,06	1,08	60	Свекла отварная дольками	ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр. 168, 2012 Дели +,
12		~												5 день	
_						•									T .
. 25%	9,87	192,66	452,04	187,79	3,17	34,56	11,48	0,46	607,39	84,96	20,50	20,10	558	Итого:	,
	1,17	14,10	45,00	8,70	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	х Хлеб ржаной	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной Дели +
1	0,13	14,00	90,00	125,78	0,00	20,00	1,30	0,04	100,60	15,95	2,68	3,17	200	Кофейный напиток с молоком	№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017
. 6:	6,31	155,56	306,04	37,31	2,55	14,56	0,18	0,34	400,39	47,34	17,06	14,55	75/150/3	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	ТТК
1	2,20	9,00	11,00	16,00	0,20		10,00	0,03	47,00	9,80	0,40	0,40	100	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +
1		10												4 день	

	2-ая неделя		(3) ₁	-										
THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAM	1 день													
ve 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во (Сыр порционно	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
и	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
vв349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
хим.состав и калорийность российских гродуктов питания табл 6 сгр 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
тав и калорийность российских гов питания,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ACTION .	Итого:	503	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26
	2 день					, , , ,								
№ 52 Сбор, рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
ля обуч. 7	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
тав и калорийность российских гов питания,табл 6, стр 144 , 2012	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
дели+	Итого:	555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64
		2	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184., 2012 Дели +	3 день Плоды 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
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. собраз.учреж-Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Nº 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	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
став и калорийность российских тов питания,табл 6, сгр 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
Bern	Итого:	545	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	4,99	129,38	237,44	64,64	6,23

				Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ПК	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		9.	Дели +	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017			Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	№279/2017,366/2016 Сбор.рец. На прод- ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Ne 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во Сыр порционно всех образ. учреж-дели 2017	
В среднем на 1 учащегося в день:	ВСЕГО за 12 дней:	Итого за 6 дней 2 недели:	Итого:	Улеб ржаной	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром, с лимоном	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	6 день		Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из свежих яблок (75С)	Гороховое пюре	Птица запеченная	5 день	Итого:	2 Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов (75С)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	т Тефтели мясные в томатном соусе	о Сыр порционно	4 день
нь: 53 7	эй: 6438	ти: 3236	ro: 575	. 30	20	185/10/5	75/150	100			530	30	20	200	180	100		ro: 528	30	200	180/3	60/40	15	-
18,54		116,12	19,43	1,98	1,52	0,11	0 15,42	0,40			20 15	1,98	1,52	0,16	6,21	10,28		20,19	1,98	0,66	3 6,56	0 7,04	3,95	
4 18,60		12 113,84	3 19,85	0,36	0,16	0,02	2 18,91	0,40		-	5 19 69	0,36	0,16	0,16	1,69	8 17,32	*	9 19,51	0,36	0,09	7,60	1 7,47	3,99	
76,62		4 478,09	5 84,13	11,88	9,84	10,15	42,46	9,80		ŀ	81 58	, 11,88	9,84	17,90	41,90	0,06		79,65	11,88	12,03	39,78	15,96	0,00	
552,21	5 6626,48			59,40	47,00	41,32	379,37	47,00		-	605 60	59,40	47,00	74,60	216,60	208,00		587,49	59,40	92,90	221,94	161,75	51,50	-
0,30		2,00	0,29	0,05	0,02	0,00	0,19	0,03			0 74	0,05	0,02	0,01	0,59	0,06		0,18	0,05	0,02	0,07	0,05	0,01	
13,65	163,75	71,91	31,30	0,00	0,00	2,03	19,27	10,00			2 26	0,00	0,00	0,90	0,00	1,36		1,52	0,00	0,73	0,00	0,69	0,11	
48,50		318,27	60,76	0,00	0,00	0,00	60,76				53 60	0,00	0,00	0,00	0,00	53,60		69,20	0,00	0,00	12,00	25,70	31,50	
4,04	48,49	25,69	5,90	0,42	0,22	0,01	5,05	0,20		3	210	0,42	0,22	0,08	0,54	0,84		2,59	0,42	0,51	1,19	0,41	0,06	
159,27	1911,26	983,87	123,03	8,70	4,00	13,25	81,08	16,00			181 57	8,70	4,00	13,88	111,49	43,50	-	213,11	8,70	32,48	6,55	15,38	150,00	
308,91	3706,92	1992,91	221,66	45,00	13,00	3,96	148,70	11,00			543 79	45,00	13,00	4,40	252,99	228,40		281,29	45,00	23,44	45,50	77,35	90,00	
95,97	1151,58	611,93	67,79	14,10	2,80	2,16	39,73	9,00		113	120 71	14,10	2,80	5,14	74,03	24,64		81,37	14,10	17,46	25,34	16,21	8,25	
\vdash		37,23	6,11	1,17	0,22	0,33	2,19	2,20		230.	9 01	1,17	0,22	0,92	5,62	1,08		3,98	1,17	0,70	1,33	0,67	0,11	
20-25%			25%		08				<u></u>		25%		•	*	12 0	1	لب	25%	,			1		<u> </u>