

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации 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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + ТТК	1 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
	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	10,95	2,80	1,40	0,27
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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%

2 день														
№ 279/331 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
	Тфтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе													
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
	№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017													
	Чай с сахаром, с лимоном													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +														
	Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +														
	Хлеб ржаной													
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

25%

3 день														
ТТК														
	Фрикассе из куриной грудки													
	Пюре картофельное с маслом сливочным													
	№ 331 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017													
	Капуста тушеная (доп.гарнир)													
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
	Чай с сахаром, с яблоком													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +														
	Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +														
	Хлеб ржаной													
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

20%

		4 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	Дели +	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
ТТК	Дели +	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор. рец. На питание для обуч. Во всех образ. учреждений 2017		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских 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
Дели +		Итого:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81

25%

	5 день													
ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012 Дели +	Свежета отварная дольками	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
	Жаркое по-домашнему с овощами	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№249 Сбор. рещ. На прод-мо для общ- во всех образ-х. 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 продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Итого:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29

25%

[illegible]

20%

2-ая неделя

[illegible]

25%

2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дети -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 образц.учрежд.-Дети 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
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дети -2017	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 образц.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 134, ,2012 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,34	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	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

20%

[illegible]

25%

№ 15 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 №2/9/2017, 366/2015 Сбор. реч. На прод.-ию для питания детей в дошк. образоват. укреж.-Дели 2017 № 203 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 №349 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
	Тесттели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
	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
	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:		528	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98

25%

№ 293 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 № 199 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 №342 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,38	4,40	5,14	0,92
	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
	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:		530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + ТТК № 377 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Котлеты "Аллегитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
	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
	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
	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:		575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11
Итого за 6 дней 2 недели:		3236	116,12	113,84	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	25,69	983,87	1992,91	611,93	37,23
ВСЕГО за 12 дней:		6438	222,44	223,20	919,45	6626,48	3,56	163,75	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1151,58	71,72
В среднем на 1 учащегося в день:		537	18,54	18,60	76,62	552,21	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	95,97	5,98

20-25%

25%