Руководитель общеобразовательного учреждения

отано и упвеждено рор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС" Э.Р. Харламова



## Примерное цикличное двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ Д	
ное дву	1
TRANSPORTED TO THE SECOND THE SEC	
PUCE ME	
The April	חום חום
000	GANARO
1	о пла обучающихся в общеобразовательных организациях с 1
	OFILIEC
	JEO5PA30B
	ВАТЕЛЬН
	ЫХ ОРГА
ceso	низаци:
н (осенн	ИЯХ С 1 по
е-зимний	4 KJIACCE
Ĭ	Ö

№ рецептуры  ТТК  ТТК  № 203 Сбор, рец. На прод-мо для обуч. во всех образ учреж-Дели 2017  № 349 Сбор, рец. На прод-чю для обуч. во всех образ учреж-Дели 2017  № 349 Сбор, рец. На прод-чю для обуч. во всех образ учреж-Дели 2017  № 340 Сбор, рец. На прод-чю для обуч. во всех образ учреж-Дели 2017  Мим. состав и малорийность российских для обуч. во всех образ учреж-Дели 2017	Наименование блюд  1-ая неделя  1 день Салат из моркови с яблоками Котлета из мяса птицы Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из сухофруктов (75C)	Выход,г 60 90 150/5 200	Белки, г 0,64 10,20 5,70 0,66	Жиры, г 3,01 12,93 4,30 0,09		сть, ккал 50,91 198,00 189,30 92,80	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	), ( ), ( ), ( ), ( ), ( ), ( ), ( ), (	Вт. мг   С.   С.   С.   С.   С.   С.   С.   С	памин Витамин Витамин Видам (С. мг         Витамин Видам (С. мг           0,03         2,63           0,094         0,94           0,06         0,00           0,02         0,73           0,05         0,00	гамин Вигамин Вигамин А, 1, мг         Вигамин Вигамин А, 1 мг           1, мг         C, мг         мг           1,03         2,63         0,00           0,094         46,26           0,06         0,00         20,00           0,02         0,73         0,00           0,05         0,00         0,00	Витамин Витамии А, Витами С, мг         Витамии Е, мг           2,63         0,00         0,21           0,94         46,26         2,52           0,00         20,00         0,83           0,73         0,00         0,53           0,00         0,00         0,43	гамин Ритамин Витамин Рит (С. мг)         Витамин Витамин Рит (Е. мг)         Витамин Витамин Рит (Е. мг)         Са. мг         П. мг         Са. мг         П. мг	гамин (н. н. н	Ca, Mr P, Mr I 14.40 26.72 77.83 85.09 12.39 38.67 32.18 23.44 8,70 45.00
хим. согла и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Хлеб ржаной Дели +	2 Хлеб ржаной Итого:		1,98 <b>19,18</b>	0,36	6	0	59,40 <b>590,4</b> 1	0 0	0,05	0,05	0,05 0,00 0,25 4,29	0,25 0,00 0,00 0,25 4,29 66,26	0,05 0,00 0,00 0,42 0,25 4,29 66,26 4,48 1	0,25 4,29 66,26 4,48 145,49 :	0,25 4,29 66,26 4,48 145,49 218,91
	2 пень					1 1	8.	e e							-
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		100	0,40	0,40	9,80		47,00	47,00 0,0	0,03	0	0,03	0,03 10,00	0,03 10,00 0,20	0,03 10,00 0,20 16,00	0,03 10,00 0,20 16,00 11,00
Дели +	_	60/150/5	13,65	15,29	32,32	10	330,90	330,90 0,1	0,11	-	0,11	0,11 0,88	0,11 0,88 65,30	0,11 0,88 65,30 1,83 314,60	0.11 0.88 65,30 1.83 314,60 252,49
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	-	40,00	40,00 0,0	0,00	0	0,00	0,00 0,03	0,00 0,03 0,00	0,00 0,03 0,00 0,00	0,00 0,03 0,00 0,00 10,95 2,80
хим, состав и калорийность российских проссийских длеб ржаной	х Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	æ	59,40	59,40 0,0	0,05	0	0,05 0,00	0,05 0,00 0,00	0,05 0,00 0,00 0,42	0,05 0,00 0,00 0,42 8,70	0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00
Дели +	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	,  -	477,3	477,30 0,1	0,19	0	0,19	0,19 10,91	0,19 10,91 65,30	0,19   10,91   65,30   2,45	0,19   10,91   65,30   2,45   350,25
	3 день	-		1	- 12	111							- 1		
Ne 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во Сыр порционно	во Съю порционно	10	2,63	2,66	0,00	0	34,33	34,33 0,0	0,00	-	0,00	0,00 0,07	0,00 0,07 21,00	0,00 0,07 21,00 0,04 100,00	0,00 0,07 21,00 0,04 100,00 60,00
всех образ.учреж-Дели -2017	T. T	50/50	9,94	13,83	3 9,90	0	170,3	170,39 0,1	0,03		0,03	0,03	0,03 0,92	0,03 0,92 2,61	0,03 0,92 2,61 61,81
ТТК  Ne 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	<ul> <li>Каша гречневая рассыпчатая</li> </ul>	150	3,77	2,29		2	214,0		0,21		0,21	0,21 0,00	0,21 0,00 0,00 0,40	0,21 0,00 0,00 0,40 23,99 2	0,21 0,00 0,00 0,40 23,99 207,35 1
Nº 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2017	ч. Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	5 0,11	0,02	10,15	15	41,3	41,32 0,	0,00	0,00	0,00 2,03	0,00 2,03 0,00	0,00 2,03 0,00 0,01	0,00 2,03 0,00 0,01 13,25	0,00 2,03 0,00 0,01 13,25
Хим.состав и калорийность российских	их хі2 Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	-		99,0	-	0,09	0,09	0,09	0,09 0,00	0,09 0,00 0,00	0,09 0,00 0,00 0,70	0,09 0,00 0,00 0,70 14,50 75,00
продуктов питания таол 6 стр 134, 2012					79 57	7	220	559 04 0	0.33		722	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	0.33 3.07 21.00 3.70	0.73 317 21.00 3.70 41.00	0.00 0.00

235,50		125,78	9,95	58,26	0,19 16,64		565,69	19,94 20,18 80,57	20,18	19,94	553	Итого:	Дели +
-		8,70	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	их 012 Хлеб ржаной	хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012
3,90	11 11 11 11	. 13,25	0,01	0,00	2,03	0,00	41,32	10,15	0,02	0,11	185/10/5	ч. Чай с сахаром, с лимоном	Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
3 26 81	190	6,03	0,29	12,00	0,00	0,03	223,35	37,58	6,50	3,63	150/3	ч. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Ne 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015
85,09	1	77,83	2,52	46,26	0,94	0,09	193,30	15,79	10,70	13,17	90	ч. Биточки рыбные	Ne 234 Сбор:рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2015
22,65	-	19,98	6,71	0,00	13,68	0,02	48,32	5,17	2,60	1,05	80	во Салат из свежей капусты с морковью	Ne 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всёх образ.учреж-Дели -2017
								Œ.				6 день	
	1			10,12	0,00	0,10	200,04	83,92	20,08	20,09	545	Итого:	
244.57	+	208.31	1.91	73 13	0,00	A   O	105,75	22,14	0,36	3,42	45	их 12 Хлеб пшеничный	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012
29 25		9	2 2 2	9	3	3			1	0,0.	200	Напиток из свежих фруктов (/5С)	TK
7,05	H	16,67	0,13	0,00	3,17	0,02	103,50	21,46	0.17	034	200		№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017
38,07		11,91	0,80	12,00	0,00	0,06	176,10	31,96	3.62	5 10	180/5		Дели 2017
80,202	220	20,726	0,421	29,620	0,276	0,048	124	8,360	11,940	7,284	60/40	меся образоват учетно для постано для постання дегей в доше образоват учетно для постання дегей в доше образоват учетня детельно для постання дегей в доше образоват учетня детельно дегей в доше образоват учетня детельно для постання дегей в доше образоват учетня детельно	ме279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учреж
90,00		150,00	0,06	31,50	0,11	0,01	51,50	0,00	3,99	3,95	15	в Сыр порционно	Ne 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во Сыр порционно
	-										*	5 день	
												-	
200,20	-	1/2,43	3,69	54,26	25,47	0,34	571,65	81,72	20,02	19,39	573	Итого:	Дели +
60,00	3	11,60	0,56	0,00	0,00	0,07	79,20	15,84	0,48	2,64	40	2 Хлеб ржаной	хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012
19,50		6,00	0,33	0,00	0,00	0,03	70,50	14,76	0,24	2,28	30		Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Лели +
	1		-	0,00	1,00	0,00	44,70	96,01	0,06	0,11	180/10/10	Чай с сахаром, с яблоком	TTK
87,20 3.90	+	37,46 12.55	0,20	8,00	18,16	0.14	150,45	20,47	6,25	3,08	150/3	Пюре картофельное с маслом сливочным	Ne 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017
60,09		77,83	2,52	46,26	0,94	0,09	198,00	13,79	12,93	10,20	90	Котлета из мяса птицы	ПК
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 +,
				=		-					7	4 день	

	2-ая неделя								0 0	940				
ПК	т день Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом спивочным	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
Ng 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	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
ийских 34, 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
дели . Хим. состав и налорийность российских продуктов питанин,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	14,10	1,17
Дели +	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
		3		1										
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
	מוסים ביים ביים ביים ביים ביים ביים ביים ב	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
на 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
сийских 34, 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
деля т Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
Qели +	Итого:	545	20,03	19,33	79,58	563,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
	3 день										*			
Ne 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
Ng ZZ9 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
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
Ne342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (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
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	. 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Дели +	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

25%

Ме 203 Сбор, рец, На прод-ню для обуч.  Ме 382 Сбор, рец, На прод-ню для обуч.  Ме 382 Сбор, рец, На прод-ню для обуч.  Ме 382 Сбор, рец, На прод-ню для обуч.  продуктов питания табя 6 стр 134, 2012  Дели +  Ме 143,241 Сбор, рец, На прод-ню для обуч.  Ме 2017  Ме 2018  Ме 2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Какао с молоком Хлеб пшеничный Итого:  Б день Плоды и ягоды свежие (яблоки) Овощи тушеные с мясом Компот из сухофруктов (75С) Хлеб пшеничный Итого:  Котлеты "Аппетитные" Котлеты "Аппетитные" Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным Чай с сахаром, с лимоном  Хлеб пшеничный	180/3 200 30 30 513 100 100 50/150 50/150 200 200 200 150/3 185/10/5 185/10/5 185/10/5	6.64 4.08 2.28 16,17 0.40 0.40 12,48 0.66 2.28 15,82 112,90 3.79 0.11 2.28 20,14 108.081		31.78 7.60 14.76 63,98 9.80 9.80 19.34 19.34 122.03 14.76 65,93 14.76 10.15 114.76 82,99 9 436,411	78,60 78,60 70,50 489,05 47,00 271,50 92,80 92,80 92,80 481,80 481,32 214,20 233,80 41,32 214,20 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 233,80 243,95 244,95 244,95 256,87 266,87 276,50		0,07 0,00   0,06 1,59   0,03 0,00   0,22 1,86   0,02 1,86   0,02 0,73   0,02 0,73   0,02 29,49   0,12 0,41   0,21 0,00   0,21 0,00   0,21 0,00   0,21 0,00   0,21 0,00   0,23 13,68   0,02 29,49   16,11 1,38682 135,594 2,86725 199,471	12,00 24,40 0,00 66,02 39,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	1.19 0,00 0,33 1,98 1,98 0,20 4,67 0,51 0,51 0,33 5,71 6,71 32,29 0,40 0,01 0,33 39,74 59,9356 86,1635	1,19         6,55         45,50           0,00         151,92         124,56           0,33         6,00         19,50           1,98         226,15         282,37           0,20         16,00         11,00           4,67         89,15         148,63           0,51         32,18         23,44           0,51         32,18         23,44           0,33         6,00         19,50           5,71         143,33         202,57           6,71         19,98         22,65           32,29         60,51         109,69           0,40         24,89         208,07           0,01         13,25         3,96           0,33         6,00         19,50           32,74         124,63         363,87           59,9356         1141,758         1726,4416           86,1635         2357,565         3523,4505	66 68 3   5   5   5   5   5   5   5   5   5
Тефте	2170	180/3	6,64	7,60	9,85	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	Čh (
- 1	Лакаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6	,55
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	-	51,92
71-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	-	6,00
	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	2	26,15
	5 день											
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5	0,20	_	6,00
ž	*	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50		18,77	39,00	4,67	89	15
6y4	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32	18
жих 2012		30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,00	0,00	0,33	6,	00
Ш		530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	14	3,33
-		80	1,05	2,60	5,17	48,32		13,68	0,00	6,71	_	9,98
1	VOTESTA "ADDOTATABLE"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	6	0,51
буч.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	Ņ	4,89
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	7	,25
йских		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33		.00
продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		553	20,14	19,48		608,14	0,38	16,11		39,74		4,03
, 201	ATORO:	3189	108.081	106,959				135,594		59,935	11/	11,758
201	Итого:	6450				_	_	199.471		86,163	235	7,565
, 201	Итого: Итого: Отого: Итого: И		222 527	7 223 397								ŀ

25%

%

0%