

Согласовано
Руководителем общеобразовательного учреждения

И. В. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харламова



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														
1 День														
ТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор, реч. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		520	14,75	16,41	70,29	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32

2 День														
№ 15 Сбор, реч. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: укре- Дели -2017	Сыр порционнo	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 прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: укре- Дели -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 прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: укре- Дели 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 прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: укре- 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 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

3 День														
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +;	Свекла 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
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор, реч. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: укре- 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
№349 Сбор, реч. На прод-ню для обр-ч. Во всех образ-ц-х: укре- Дели 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 134, 2012														
Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания: табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	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
Итого:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012															4 ДЕНЬ																																																																										
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									
ТТК															Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным					60/150/5					10,55					11,85					39,40					324,45					0,11					0,88					65,30					1,83					314,60					252,49					41,76					1,01									
№ 379 Сбор. реч. На прод-ню для общ. Во всех образ.учрежд-Дети 2017															Кофейный напиток с молоком					200					3,2					2,7					6,0					60,7					0,0					1,3					20,0					0,0					0,42					125,8					90,0					14,0					0,1				
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									
День +															Итого:					545					16,10					15,29					67,08					491,55					0,24					12,18					85,30					2,45					465,08					398,49					78,86					4,51									

5 День														
ТТК	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012														
	Дени +	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
	Итого:	500	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	13,55	110,31	257,62	67,46	7,27

	6 день													
ТТК	Салат из кукурузы к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
ТТК	Биточки Рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор, реч. На прод-ню для общ-ва всех образ-лений 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	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
Дети +	Итого:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45
	Итого за 6 дней 1 недели:	3181	107,103	107,249	455,854	3244,563	1,47623	173,738	222,2	42,2693	1127,572	2056,538	571,7102	35,0564
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	530	17,85	17,87	75,98	540,76	0,25	28,96	37,03	7,04	187,93	342,76	95,29	5,84

2-ая неделя

1 день																
ТК	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		
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-днем 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	165/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 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		
Днем +																
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		
Днем +																
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		
2 день																
ТК	Салат из свежеслы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74		
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-днем 2017	Рыба, тушеная 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		
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-днем 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		
№342 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-днем 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	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 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		
Днем +																
Итого:		543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70		
3 день																
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		
Днем +																
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-днем 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	89,33	176,23	40,58	2,64		
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-днем 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	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		
Днем +																
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 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		
Днем +																
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		

4 День														
ТТК	Салат из фасоли и курицы к/с, с соевыми орехами и грибами	60	1,26	0,82	12,68	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,85	36,40	2,03
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 382 Сбор. рел. На прод.-но для обрч. Во всех образ. упр.-дн 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 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
Дени +	Итого:	513	16,17	15,97	63,87	476,97	0,36	3,51	48,30	6,78	236,91	440,29	99,42	4,83
5 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012														
Дени +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 143, 241 Сбор. рел. На прод.-но для обрч. Во всех образ. упр.-дн 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рел. На прод.-но для обрч. Во всех образ. упр.-дн 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	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
Дени +	Итого:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21
6 День														
№ 54 Сбор. рел. На прод.-но для обрч. Во всех образ. упр.-дн 2017														
ТТК	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор. рел. На прод.-но для обрч. Во всех образ. упр.-дн 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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Дени +	Итого:	533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
Итого за 6 дней 2 недели:		3234	107,428	108,297	434,43	3173,509	1,52578	225,446	259,5192	33,5116	1240,399	2006,1372	604,014	30,7661
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		539	17,90	18,05	72,41	528,92	0,25	37,57	43,25	5,59	206,73	334,36	100,67	5,13
ВСЕГО за 12 дней:		6415	214,532	215,546	890,285	6418,072	3,00202	399,184	481,7192	75,7809	2367,971	4062,6752	1175,724	65,8225
В среднем на 1 учащегося в день:		535	17,88	17,96	74,19	534,84	0,25	33,27	40,14	6,32	197,33	338,56	97,98	5,49