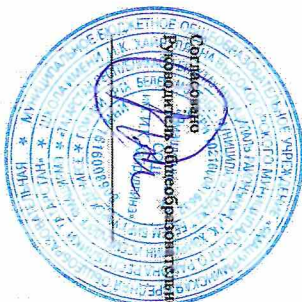


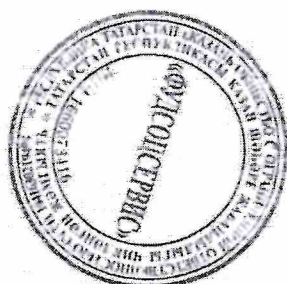


Согласовано
Стороной общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ЮДСОЛСЕРВИС"
Э.Р. Харламов



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	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТР	1 день	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
ТР	Икра кабачковая													
ТР	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	39,18	2,08
№349 Сбор рпч. На прокорм для обрч.	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
№350 Сбор рпч. На прокорм для обрч.														
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,86	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														
№ 35 Сбор рпч. На прокорм для обрч. Во всех образцах-рецепт-2012	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 рпч. На прокорм для обрч. Во всех образцах-рецепт-2012	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
№ 371 Сбор рпч. На прокорм для обрч. Во всех образцах-рецепт-2012	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 рпч. На прокорм для обрч. Во всех образцах-рецепт-2012	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 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														
ТР.Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. Длин +	Свежая отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,80	1,02
ТР	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 рпч. На прокорм для обрч. Во всех образцах-рецепт-2012	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 рпч. На прокорм для обрч. Во всех образцах-рецепт-2012	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
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
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 День +	4 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
ТК		Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,86	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор реч. На продажу для общ. Во всем образ Умржк Дим 2017		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 184, 2012 День +		Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012 День +	5 День	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
ТК		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
ТК		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 184, 2012 День +		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	0,44
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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012 День +	6 День	Салат из кукурузы вс	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
ТК		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 продажу для общ. Во всем образ Умржк Дим 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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 184, 2012 День +		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
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

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 реч. на пром. для обр. Во всех образ. учр. Дни 2017		Чай "Витаминный" с шиповником	185/105	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
Дни +		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		Итого:	500	20,14	18,78	79,55	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
		2 день													
ТК		Салат из свеклы 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 реч. на пром. для обр. Во всех образ. учр. Дни 2017		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	8,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор реч. на пром. для обр. Во всех образ. учр. Дни 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 реч. на пром. для обр. Во всех образ. учр. Дни 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
Дни +		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. 124, 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
Дни +		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
№ 265 Сбор реч. на пром. для обр. Во всех образ. учр. Дни 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
№ 376 Сбор реч. на пром. для обр. Во всех образ. учр. Дни 2017		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. 134, 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
Дни +		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		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
ТК	Салат из фасоли и кукурузы кв. с соевыми стручками и грибами													
ТК	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
№ 392 Сбор реч. на прокорм для обрч. во всех образов. Ден 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,50	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Удл. 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
Ден +	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		180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Удл. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	Проды и ягоды свежие (апельсин)													
Ден +	Омлет тушеный 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 реч. на прокорм для обрч. во всех образов. Ден 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,31	32,18	23,44	17,46	0,67
Удл. 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
Ден +	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		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
№ 54 Сбор реч. на прокорм для обрч. во всех образов. Ден 2017	Салат из отварной свеклы с яблоками													
ТК	Котлета "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 реч. на прокорм для обрч. во всех образов. Ден 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
Удл. 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
Ден +	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	4082,6752	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