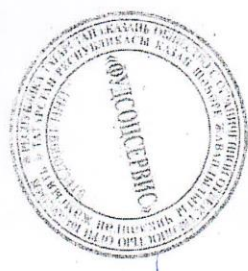




Руководитель общеобразовательного учреждения

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

Разработано и утверждено
Директор ООО «УДСОЛСЕРВИС»
Э.Р. Харимов



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 ПО 4 КЛАССЫ

сезон (осенне-зимний)

№ 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 день														
ТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	20,72	18,23	0,64
ТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,55	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
Мясоед. Салат из овощей для обж.	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,00	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Мясоед. Салат из овощей для обж.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		520	14,73	16,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55

20%

2 день														
ТК	Пирог с яблок свежее (рыбный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Салат из овощей с кашей молочной "Дружок" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	38,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,80	252,49	41,76	1,01
Мясоед. Салат из овощей для обж.	Корейский салатик с морковью	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
Мясоед. Салат из овощей для обж.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		545	16,10	16,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

20%

3 день														
№ 15 Салат из овощей для обж.	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
№ 200 Салат из овощей для обж.	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
№ 21 Салат из овощей для обж.	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
№ 37 Салат из овощей для обж.	Чай с сахаром, с лимонном	150/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
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

25%

ТК, Мин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 1, стр. 108, 2012. День 4.	4 день	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
	Секеля отварная дольками													
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,66	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,18
	Пюре картофельное с маслом сливочным	1500,3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	67,20	27,75	1,01
№ 312 Сбор рец. На продажу для общ. по все общ. учред. день 2012	Компот из сухофруктов (75%)	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
	Зна. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День 4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Зна. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День 4.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	Итого:	583	20,16	18,65	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	5,37
5 день														
№ 15 Сбор рец. На продажу для общ. по все общ. учред. день 2012	Сыр порционный	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
	Зна. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День 4.	Тедтели миссия в сметанно-томатном соусе	60040	7,080	11,940	0,300	124	0,048	0,278	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521
№ 203 Сбор рец. На продажу для общ. по все общ. учред. день 2012	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	18075	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	ТК	Напиток из свежих фруктов (75%)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78
Зна. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День 4.	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
	Итого:	545	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
6 день														
№ 47 Сбор рец. На продажу для общ. по все общ. учред. день 2012	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	ТК	Биточки рыбные с рысом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/1500,3	12,83	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,80	3,96	41,00	188,24	44,95
№ 317 Сбор рец. На продажу для общ. по все общ. учред. день 2012	Чай с сахаром, с лимонном	185/1005	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	Зна. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День 4.	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
Итого:		538	16,08	16,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,80	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
Итого за 6 дней 1 недели:		3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41593	64,3051	275,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515

20%

25%

25%

2-я неделя

1 день		Содержимое тарелки с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным														
ТК	№ 216 Сборщик. На продажу для общ. во всех образоват.учрежд. 2017	Чай "Витаминный" с лимонником	60/180/6	16,02	18,13	42,96	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13	
Анализ состава и калорийности раскисленного продукта 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		
Данные +	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		
Данные +	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	598,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99		
2 день		Салат из отварной свеклы														
№ 220 Сборщик. На продажу для общ. во всех образоват.учрежд. 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	0,65		
№ 212 Сборщик. На продажу для общ. во всех образоват.учрежд. 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		
№ 242 Сборщик. На продажу для общ. во всех образоват.учрежд. 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		
Анализ состава и калорийности раскисленного продукта 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		
Данные +	Итого:	548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,95		
3 день		Плов и яблоы свежие (яблоки)														
Анализ состава и калорийности раскисленного продукта питания табл 6 стр 144, 2012	Плов	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 265 Сборщик. На продажу для общ. во всех образоват.учрежд. 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		
№ 216 Сборщик. На продажу для общ. во всех образоват.учрежд. 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		
Анализ состава и калорийности раскисленного продукта 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		
Данные +	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		
Данные +	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		

25%

20%

25%

															4 день														
ТМ		Салат из моркови													60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,86	21,63	0,40		
ТМ		Котлета из мяса птицы с мажоронными изюминками отборными, с мажором сливочным													75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,50	4,80	31,70	147,63	38,18	2,06		
№ 342 Сборщик. На прогнано для обр.		Каша с мажором													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		
На 342 Сборщик. На прогнано для обр.		Хлеб пшеничный													30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,09	19,50	4,20	0,33		
Итого:															520	16,05	16,30	63,66	489,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25		
20%																													
5 день																													
Итого:															180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54		
№ 343 Сборщик. На прогнано для обр.		Овощи тушеные с мажором													50/150	12,46	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23		
№ 349 Сборщик. На прогнано для обр.		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		
На 349 Сборщик. На прогнано для обр.		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		
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		
20%																													
6 день																													
Итого:															80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,05	12,07	0,37		
№ 371 Сборщик. На прогнано для обр.		Котлеты "Углетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с мажором 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		
На 371 Сборщик. На прогнано для обр.		Чай с сахаром, с лимоником													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		
№ 377 Сборщик. На прогнано для обр.		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		
На 377 Сборщик. На прогнано для обр.		Итого:													553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,92	376,63	175,14	7,43		
№ 380 Сборщик. На прогнано для обр.		Итого за 6 дней 2 недели:													3266	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,38216	236,912	240,6192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094		
На 380 Сборщик. На прогнано для обр.		Всего за 12 дней:													6507	214,577	213,948	889,595	6394,21	2,79808	301,217	519,6392	88,0386	2337,19	3905,3735	1167,766	59,8609		
Итого:															542	17,88	17,83	74,13	532,85	0,23	25,10	43,30	5,67	194,77	325,45	97,31	5,00		
20%																													

20-25%

20%

20%