



Согласовано
Руководитель областного управления образования



Разработано и одобрено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харьямова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного 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 (осенне-зимний)

сезон (осенне-зимний)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ПП	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
		75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,16	2,08
ПП	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	200	0,66	0,08	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
ПП	Компот из сухофруктов (75С)	30	1,98	0,56	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	Хлеб ржаной	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55
2 день														
ПП	Плоды и ягоды свежих (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		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
ПП	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	12,5	90,0	14,0	0,1
ПП	Кофейный напиток с молоком	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:	Хлеб ржаной	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
3 день														
ПП	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
		50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,51	61,81	194,15	22,03	3,06
ПП	Гуляш из говядины	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,59	207,35	140,52	4,71
ПП	Каша гречневая рассыпчатая	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
ПП	Чай с сахаром, с лимонном	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:	Хлеб ржаной	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

20%

20%

25%

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
Свекла отварная дольками	Жив. состав и калорийность условных продуктов питания, табл. стр. 168, 2012. День 4.	100	10,42	12,43	8,65	192	0,05	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,76
Птица запеченная	ТТК	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
Пюре картофельное с маслом сливочным	№ 112 Сбор реч. Из произв. для общ. питания, табл. 6 стр. 136, 2012 или табл. 6 стр. 136, 2012	200	0,55	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Компот из сухофруктов (75С)	№ 248 Сбор реч. Из произв. для общ. питания, табл. 6 стр. 136, 2012	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 пшеничный	Жив. состав и калорийность условных продуктов питания, табл. 6 стр. 136, 2012 или табл. 6 стр. 136, 2012	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
Хлеб ржаной	Жив. состав и калорийность условных продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 2012 или табл. 6 стр. 144, 2012	Итого: 683	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37
5 день		15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,05	150,30	90,00	8,25	0,11
Сыр порционный	№ 15 Сбор реч. Из произв. для общ. пит. или табл. 6 стр. 136, 2012	80/40	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Тертый сыр в сырной-томатной соусе	№ 279, 331 Сбор реч. Из произв. для общ. питания, табл. 6 стр. 136, 2012	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,82	0,86
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	№ 201 Сбор реч. Из произв. для общ. питания, табл. 6 стр. 136, 2012	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,76	0,88
Напиток из свежих фруктов (75С)	ТТК	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	28,25	5,30	0,50
Хлеб ванильный	Жив. состав и калорийность условных продуктов питания, табл. 6 стр. 136, 2012 или табл. 6 стр. 136, 2012	Итого: 545	19,89	20,08	83,92	580,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
6 день		80	1,05	2,50	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
Салат из свежей капусты с морковью	№ 47 Сбор реч. Из произв. для общ. пит. или табл. 6 стр. 136, 2012	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	188,24	44,95	1,54
Биточки рыбные с рисом отварным, рассыпчатым, с маслом сливочным	ТТК	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
Чай с сахаром, с лимонном	№ 377 Сбор реч. Из произв. для общ. питания, табл. 6 стр. 136, 2012	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
Хлеб ржаной	Жив. состав и калорийность условных продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 2012 или табл. 6 стр. 144, 2012	Итого: 538	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	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	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515

2-ая неделя													
1 день													
ТТК	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 Сборщик. На производство для обуч. по курсу образовательной программы 2017	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
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
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
Дополнение													
2 день													
№ 377 Сборщик. На производство для обуч. по курсу образовательной программы 2017	80	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Хлеб пшеничный	50/50	9,05	6,03	3,80	105,00	0,06	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
Хлеб пшеничный	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	10,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Хлеб пшеничный	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
Хлеб пшеничный	35	2,86	0,29	17,22	92,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хлеб пшеничный	Итого:	548	15,79	16,33	54,34	0,25	26,78	13,82	4,81	148,58	300,91	98,74	3,96
Дополнение													
3 день													
№ 378 Сборщик. На производство для обуч. по курсу образовательной программы 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хлеб пшеничный	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
Хлеб пшеничный	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
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
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	36,50	0,03	0,00	0,00	0,38	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	Итого:	545	19,54	20,41	75,78	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
Дополнение													

25%

20%

25%

4 день														
ТН	Салат из моркови	50	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТН	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	209,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 382 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 2017	Каша с молоком	200	1,38	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
№ 383 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,30	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25
5 день														
ТН	Головки и ягоды свеклы (запеченные)	180	1,02	0,36	14,58	77,40	0,07	106,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 384 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	88,15	146,63	39,69	2,23
№ 385 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 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
№ 386 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 2017	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
6 день														
ТН	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	49,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТН	Котлеты "Аппетитные" с янтарной гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,83	306,76	0,26	1,40	71,99	1,73	41,59	320,78	154,80	5,23
№ 387 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 2017	Чай с сахаром, с лимонном	180/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 388 Сборщик, не предусмотрено для общ. в акте образцов-Доп. 2017	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:		553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,99	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
Итого за 6 дней 2 недели:		3266	107,431	107,358	433,323	3173,017	1,38216	236,912	240,5192	40,4351	1124,873	1821,0903	580,2472	28,0094
Итого за 12 дней:		6507	214,577	213,948	889,595	6394,21	2,79808	301,217	519,6392	66,0366	2337,19	3905,3735	1167,766	56,9409
В среднем на 1 учащегося в день:		542	17,88	17,83	74,13	532,85	0,23	25,10	43,30	5,67	184,77	325,45	97,31	5,00

20%

20%

25%

20-25%