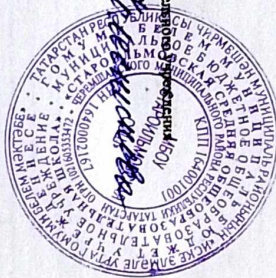


Согласовано
Руководитель общеобразовательного центра

М. И. А. [подпись]



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

[подпись]
Э.Р. Харипова



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 (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
№ 15	Исход. картофель	80	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	0,88	54,56	33,48	10,86	0,44
№ 20	Котлеты из мяса птицы с мясорубочными 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
№ 29	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
№ 37	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	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36

2-ая неделя														
№ 15	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
№ 20	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,52		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 27	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	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
№ 37	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-ая неделя														
№ 15	Салат отварная долька	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
№ 20	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
№ 37	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
№ 37	Бисквит из пшеницы (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
№ 37	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
№ 37	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

4 ДЕНЬ														
Земельная и жилищно-коммунальная деятельность		Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
продукты питания табл. 9 стр.144, 2012		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:		60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,50	252,49	41,76	1,01
ТТК		Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным												
№ 379 Сбор. рас. На прокат для общ.		200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	80,0	14,0	0,1
Во всех образ. учред. 2017														
Земельная и жилищно-коммунальная деятельность		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
продукты питания, табл. 6, стр.144, 2012		Хлеб ржаной												
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 свежих овощей	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,51	0,40
ТТК	Жаркое по - домашнему с мясной	50/150	15,33	16,99	31,77	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
Итого состав в ведомость расходов:	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
предприниматель: Лилия +	Итого:	505	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	13,61	111,31	260,87	68,16	7,33

6 день														
ТТК	Салат из курицы и/с	60	0,46	2,45	2,41	28,79	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
Итого 377 Сбор рас. На прокат для общ. Во всех образ. учред. 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
Итого доставка и использование расходуемых предметов питания на 6 сп 134, 2017	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	57,06	2,45
Итого за 6 дней 1 недели:		3186	107,467	107,101	455,288	3260,913	1,48573	74,4641	222,2	42,0773	1139,412	2079,788	586,4302	35,1454
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:		531	17,91	17,85	75,88	543,49	0,25	12,41	37,03	7,01	189,90	346,63	97,74	5,86

	1 день													
ТТК	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-реш. На прогн-е для общ-ва всех образ-учев-д-ев 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
Хлеб-состоя 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
Хлеб-состоя 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
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														
ТТК	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
№ 223 Сбор-реш. На прогн-е для общ-ва всех образ-учев-д-ев 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
№ 212 Сбор-реш. На прогн-е для общ-ва всех образ-учев-д-ев 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 Сбор-реш. На прогн-е для общ-ва всех образ-учев-д-ев 2017	Компот из свежих яблок (750)	200	0,16	0,10	17,80	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб-состоя 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
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														
Хлеб-состоя и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр 144, 2012	Плов из яблок свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	5,00	2,20
№ 245 Сбор-реш. На прогн-е для общ-ва всех образ-учев-д-ев 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	178,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор-реш. На прогн-е для общ-ва всех образ-учев-д-ев 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
Хлеб-состоя 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
Хлеб-состоя 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	0,76
Итого:	545	19,64	20,41	79,78	559,77	0,13	10,30	0,00		4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

		4 День														
ТК	Салат из зеленого горошка и/с	60	1,09	1,31	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41		
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		
№ 342 Сбор. рел. на про-мо для общ.	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		
Во всех образцах, кроме 2017																
Знак состава и калорийности 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		
Итого:		513	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21		
		5 День														
Знак состава и калорийности российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012	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 про-мо для общ.	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		
Во всех образцах, кроме 2017																
№ 349 Сбор. рел. на про-мо для общ.	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		
Во всех образцах, кроме 2017																
Знак состава и калорийности российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,60	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														
№ 54 Сбор. рел. на про-мо для общ.	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		
Во всех образцах, кроме 2017																
ТК	Котлеты "Апельсиновые" 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 про-мо для общ.	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		
Во всех образцах, кроме 2017																
Знак состава и калорийности 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		
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	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2465	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476		
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86		
ВСЕГО за 12 дней:		6420	214,726	215,888	893,985	6431,71	2,90128	305,079	481,7192	75,3188	2344,386	3970,0467	1166,521	64,293		
В среднем на 1 учащегося в день:		535	17,89	17,99	74,50	535,98	0,24	25,42	40,14	6,28	195,37	330,84	97,21	5,36		