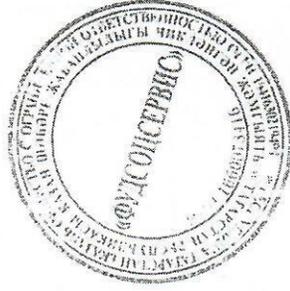




Соборханово  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДОСЕРВИС"  
Э.Р. Харламова

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



4 день													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дополн. *	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	
	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	66,30	314,60	252,49	41,76	1,01	
	ТК												
№ 379 Сборник. На производство общ. во всех образовательных учреждениях Мин. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дополн. *	Сырники из творога с нашей молочной "Дружба" с маслом сливочным												
	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
	Кофейный напиток с молоком												
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Хлеб ржаной												
	Итого: 545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	465,08	398,49	78,86	4,51	
5 день													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн. *	Салат из квашенной капусты												
	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	
	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
	ТК												
	Жаркое по - домашнему с индейкой												
	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,76	0,88	
	Напиток из свежих фруктов (75С)												
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн. *	Хлеб пшеничный												
	Итого: 500	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	110,31	257,62	67,46	7,27	
6 день													
№ 377 Сборник. На производство общ. во всех образовательных учреждениях Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн. *	Салат из кукурузы к/с												
	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	41,00	189,24	44,95	1,54	
	ТК												
	Блючки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным												
	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
	Чай с сахаром, с лимоном												
	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,39	
№ 377 Сборник. На производство общ. во всех образовательных учреждениях Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн. *	Хлеб пшеничный												
	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
Итого за первую неделю:													
	530	17,85	17,87	75,98	540,76	0,25	28,96	37,03	187,93	342,76	95,29	5,84	

В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:



<b>4 день</b>														
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми опунциями и гречаними	60	1,26	0,82	12,68	62,67	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.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели. 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012	Кекакс 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
Дели *	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>15,97</b>	<b>63,87</b>	<b>476,97</b>	<b>0,36</b>	<b>3,51</b>	<b>48,30</b>	<b>6,78</b>	<b>236,91</b>	<b>440,29</b>	<b>99,42</b>	<b>4,83</b>
<b>5 день</b>														
Уим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.164, 2012	Салат из ягод свежже (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Дели *	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
№ 143, 241 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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
Дели *	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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>16,08</b>	<b>16,37</b>	<b>63,87</b>	<b>481,30</b>	<b>0,24</b>	<b>127,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,82</b>	<b>188,33</b>	<b>243,47</b>	<b>89,95</b>	<b>4,21</b>
<b>6 день</b>														
№ 54 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели. 2017	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
ТТК	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.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели. 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
Дели *	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,30</b>	<b>20,22</b>	<b>83,50</b>	<b>594,85</b>	<b>0,32</b>	<b>5,38</b>	<b>71,98</b>	<b>8,58</b>	<b>79,10</b>	<b>371,91</b>	<b>172,40</b>	<b>7,88</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3234</b>	<b>107,428</b>	<b>108,297</b>	<b>434,43</b>	<b>3173,509</b>	<b>1,52578</b>	<b>225,446</b>	<b>259,5192</b>	<b>33,5116</b>	<b>1240,399</b>	<b>2006,1372</b>	<b>604,014</b>	<b>30,7661</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:</b>	<b>539</b>	<b>17,90</b>	<b>18,05</b>	<b>72,41</b>	<b>528,92</b>	<b>0,25</b>	<b>37,57</b>	<b>43,25</b>	<b>5,59</b>	<b>206,73</b>	<b>334,36</b>	<b>100,67</b>	<b>5,13</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6415</b>	<b>214,532</b>	<b>215,546</b>	<b>890,285</b>	<b>6418,072</b>	<b>3,00202</b>	<b>399,184</b>	<b>481,7192</b>	<b>75,7809</b>	<b>2367,971</b>	<b>4062,6752</b>	<b>1175,724</b>	<b>65,8225</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>535</b>	<b>17,88</b>	<b>17,96</b>	<b>74,19</b>	<b>534,84</b>	<b>0,25</b>	<b>33,27</b>	<b>40,14</b>	<b>6,32</b>	<b>197,33</b>	<b>338,56</b>	<b>97,98</b>	<b>5,49</b>