Согласовано:
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено:
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
_____ Х.Х. Харазимова

Примерное цикличное 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)

Рецептура	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
ТК	Икра кабачковая	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
ТК	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	4,60	31,70	147,63	38,18	2,08
349 Сбор рец. На продукт для обуч. в обр. учрежд. Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,63	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,75	21,34	3,44	3,44	0,63
Химсостав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 134 , 2012 Дели +	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	14,75	16,41	70,29	487,83	0,19	103,30	23,90	14,85	116,29	229,55	66,58	4,32
	2 день													
15 Сбор рец. На продукт для обуч. в обр. учрежд. Дели 2017	Сыр порционно	10	2,62	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,30	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
268 Сбор рец. На продукт для обуч. в обр. учрежд. Дели 2017	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
171 Сбор рец. На продукт для обуч. в обр. учрежДели 2017	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 рец. На продукт для обуч. в обр. учрежДели 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	2,15	0,33
Химсостав и калорийность российских продуктов питания, табл 1, стр 134 , 2012 Дели +	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													
6 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл стр 168 , 2012 Дели +	Свекла отварная дольками	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
ТК	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 рец. На продукт для обуч. в обр. учрежд. Дели 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
349 Сбор рец. На продукт для обуч. в обр. учрежд. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,64	0,09	22,02	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Химсостав и калорийность российских продуктов питания, табл 1, стр 134 , 2012 Дели +	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
Химсостав и калорийность российских продуктов питания, табл 1, стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,50	60,00	18,80	1,50
	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													
Состав и калорийность российских кулинарных изд. сборн. 2011	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,26	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,82	314,60	252,49	41,76	1,01
Сборник рец. на прод. ед для обуч. ых образ. учреж. Дели 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
Состав и калорийность российских кулинарных изд. сборн. 2011	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	50,40	0,06	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
	5 день													
ТТК	Салат из квашеной капусты	50	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,69	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	16,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	94,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из свежих фруктов (ГОС)	200	0,24	0,17	21,46	102,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,76	0,88
Состав и калорийность российских кулинарных изд. сборн. 2011	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	67,45	7,27
	6 день													
ТТК	Салат из кукурузы х/с	60	0,48	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,66	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
Сборник рец. На продукт для обуч. ых образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,16	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Состав и калорийность российских кулинарных изд. сборн. 2011	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,23	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													
	1 день													
ТТК	Сырники из творога с сгущенным молочным с маслом сливочным	60/15/5	16,22	16,13	42,99	386,48	0,13	1,22	54,53	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
96 Сборн.рец. На продукт.для общ.обр.учрежд-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	180/10/5	0,24	1,09	12,43	54,70	0,00	90,03	0,00	0,19	13,95	3,05	2,25	0,42
Состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134 , 2012 г.	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
Состав и калорийность российских продуктов питания,табл 5, стр 144 , 2012 г.	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	91,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
	2 день													
	Салат из свеклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	19,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74
99 Сборн.рец. На пров.пит.для общ.обр.учрежд-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,90	105,00	0,05	3,73	5,52	2,52	69,07	162,19	48,53	0,65
97 Сборн.рец. На пров.пит.для общ.обр.учрежд-Дели -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
42 Сборн.рец. На продукт.для общ.обр.учрежд-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,05	13,68	4,40	5,14	0,92
Состав и калорийность российских продуктов питания,табл 5, стр 144 , 2012 г.	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													
Состав и калорийность российских продуктов питания,табл 9 стр 184 , 2012 г.	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
265 Сборн.рец. На продукт.для общ.обр.учрежд-Дели -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
126 Сборн.рец. На пров.пит.для общ.обр.учрежд-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
Состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134 , 2012 г.	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
Состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 г.	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:	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													
[illegible]	Салат из фасоли и кукурузы ж/б, с соленными огурцами и гренками	60	1,25	0,82	12,68	62,97	0,17	1,43	0,00	1,71	46,25	151,85	36,40	2,03
[illegible]	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	147,83	38,18	2,05
82 Сборник [illegible] ных образцов Дели 2017	Какао с молоком	200	3,68	3,54	7,60	78,60	0,05	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Состав и калорийность российских продуктов питания [illegible] стр 144, 2012 г.	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	0,33
	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													
Состав и калорийность российских продуктов питания [illegible] стр 134, 2012 г.	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 Сборник [illegible] Дели 2017	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
79 Сборник [illegible] Дели 2017	Компот из сухофруктов (750)	200	0,66	0,09	22,03	92,50	0,02	0,73	0,00	0,51	37,18	23,44	17,46	0,67
Состав и калорийность российских продуктов питания [illegible] 6, стр 144, 2012 г.	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													
54 Сборник. На продукты для обще[illegible] в 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	6,30	17,56	19,08	10,10	0,89
259	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	0,23
376 Сборник. На продукты для обще[illegible] 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
Состав и калорийность российских продуктов питания [illegible] стр 134, 2012 г.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	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	107,428	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	4062,6752	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