

Согласовано
Руководителя общеобразовательного учреждения

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



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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТТК	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
№271 Сбор. рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 2017	Котлета "Домашняя" из говядины	90	8,75	12,50	8,10	199,57	0,07	0,00	5,67	1,37	11,86	145,74	18,45	2,19
№ 203 Сбор рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,69	2,81	31,92	175,80	0,06	0,00	12,00	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
№249 Сбор рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Днем +	Итого:	543	18,38	18,89	83,00	598,28	0,25	3,35	17,67	3,45	81,71	293,99	81,49	5,90

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012	2 день	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	57,30	1,80	314,12	251,89	41,76	1,01
№ 376 Сбор рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 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 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
Днем +	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	57,30	2,42	349,77	310,69	66,26	4,64

20%

3 день														
№ 47 Сбор рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТТК акт проработки от 25.12.2018 №12/7	Гуляш из отварных куринных грудок	50/50	11,94	14,23	13,94	214,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171 Сбор рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,36	140,52	4,71
№ 377 Сбор рец. На прод.-мо для обр.- Во всех образ.-учреж.-днем 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
Хим.состав 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
Днем +	Итого:	540	18,59	18,85	79,57	565,35	0,35	16,26	28,40	9,06	78,09	396,04	184,11	7,63

25%

2-ая неделя

[illegible]

25%

	2 день																			
ТК	Терфели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04						
№ 203 Сбор рещ. На проезд для общ.	Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33						
Во всех образц.-Днем 2017																				
№ 312 Сбор рещ. На проезд для общ.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45						
Во все образц.-Днем 2017																				
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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						
Днем +	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15						

20%

[illegible]

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	4 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 231 Сбор. рец. На прод.-но для общ.-	Плов из куриных грудок с рисовой крупой	50/150	12,34	15,47	30,20	298,25	0,01	0,02	10,00	4,13	102,41	133,15	35,75	11,48
Во всех образ. урж.-Дети 2017														
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но 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 образ. урж.-Дети 2017														
Хим. состав 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
Дети +														
Хим. состав 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	0,78
Дети +														
Итого:		545	16,03	16,33	70,23	483,60	0,11	10,05	10,00	4,88	140,16	193,20	59,05	15,00

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	5 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для общ.-	Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	19,99	35,77	402,00	0,17	9,36	16,30	3,74	64,30	204,20	44,48	5,55
Во всех образ. урж.-Дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дети +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дети +														
Итого:		530	18,67	20,72	82,36	612,30	0,25	20,09	16,30	4,78	108,48	258,14	75,14	8,75

25%

№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. урж.-Дети 2017	6 День	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
Дети +	Сыр порционно													
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ.- Во всех образ. урж.-Дети 2017	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	90/150/3	13,69	16,62	52,91	418,00	0,33	0,41	6,21	32,69	85,40	317,76	164,28	7,61
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дети +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дети +														
Хим. состав 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	0,78
Дети +														
Итого:		503	20,04	19,78	85,74	603,75	0,40	2,51	27,21	33,35	210,45	431,22	185,54	9,12
Всего за 6 дней 2 недели:		3139	106,83	108,564	446,234	3215,43	1,43555	112,333	200,87	62,5135	1205,814	1806,2827	563,101	42,9728
Всего за 12 дней:		6406	219,436	221,838	918,976	6554,243	2,94293	188,513	489,88	83,0024	2221,651	3573,3853	1101,245	73,4336
В среднем на 1 учащегося в день:		534	18,29	18,49	76,58	546,19	0,25	15,71	40,82	6,92	185,14	297,78	91,77	6,12

25%

20-25%