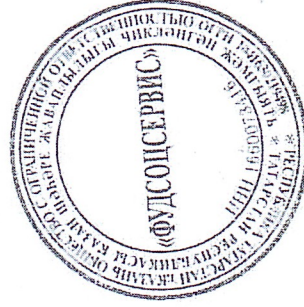




Сотпсырылго
Руководитель общеобразовательного учреждения

А. Г. Тимбаев
ИИН 1640002086
КПП 164001001



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э. Р. Харлимова
Э. Р. Харлимова

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 блюд	Выход, г	Болит, 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-я неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели +	Фрукты 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
ТТК	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	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 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:	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

20%

2 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 279 331 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дош. образоват. учрежд.-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	23,25	6,30	0,50
	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	48,47	2,98

25%

3 день														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +, ТТК	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
ТТК	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 прод.-но для обуч. Во всех образ. 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
№ 348 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Компот из урожая (75С)	200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	20,05	19,52	83,53	597,35	0,33	25,38	59,80	2,78	156,54	436,50	107,93	6,18

25%

4 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	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	
ТТК	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 прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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	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	
Дети +	Итого: 510	20,16	20,36	79,83	608,33	0,33	1,02	21,00	3,75	211,25	499,30	192,95	10,06	25%
5 день														
ТТК	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	
ТТК	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	
№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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	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	
Дети +	Итого: 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	20%

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети - 2017	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
ТТК	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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	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	
Дети +	Итого: 3241	16,08	15,39	70,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	280,85	73,28	3,41	20%
	Итого за 6 дней 1 недели:	107,20	106,56	455,03	3204,47	1,42	62,18	279,02	27,91	1211,06	2082,48	587,46	31,70	

[illegible]25%[illegible]20%

3 день												
Хим. состав и калорийность российских												
	400	0.40	0.40	0.80	47.00	0.03	10.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20

75%

[illegible]