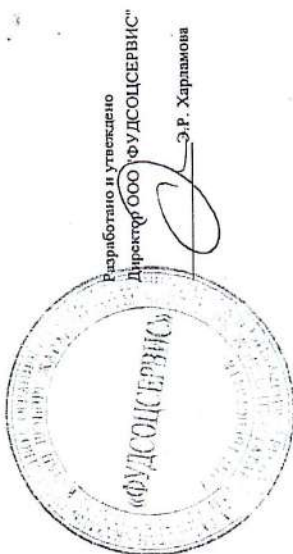


2-4кл



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белок, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23
2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети +	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
№ 175,219 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	216,80	303,07	68,66	4,96
3 день													
№ 35 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 371 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	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	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

20%

25%

4 день														
№ 52 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Салат из свежкл отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дети +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	563	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дети +	Сыр порционный	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
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 390,391,392 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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 +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
6 день														
№ 47 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	79,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Дети +	Итого за 6 дней 1 недели:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	59,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
		3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

25%

25%

2-ая неделя

25%

2 день

25%

3 день

20%

4 день															
ТТК	Тертель куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе														
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. упр.-н. Дел. 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04		
Макаронные 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		
№ 382 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. упр.-н. Дел. 2017	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	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		
Хлеб пшеничный	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15	
5 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дел. *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Плоды и ягоды свежие (яблоки)															
№ 143, 241 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. упр.-н. Дел. 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23		
Овощи тушеные с мясом															
№ 349 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. упр.-н. Дел. 2017	200	0,66	0,03	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
Компот из сухофруктов (75С)															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	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		
Хлеб пшеничный	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42	
6 день															
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с														
ТТК	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56		
№ 171 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. упр.-н. Дел. 2017	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83		
Котлеты "Аппетитные"	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным															
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. упр.-н. Дел. 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		
Чай с сахаром, с лимоном															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	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		
Хлеб пшеничный	Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83		
Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631		
ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80		
В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40		