

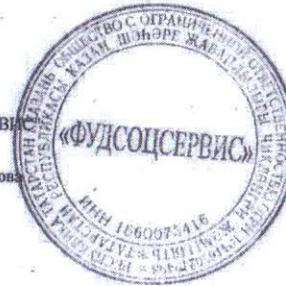


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

М. Степанов и *Н. Степанова*

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТТН	Котлеты куриные	90	8,750	10,600	16,030	168	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 203 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,57	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Печенье		40	3,70	4,70	4,85	51,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	Итого:	565	20,19	20,26	87,93	565,24	0,38	4,16	32,42	65,14	129,71	230,12	88,69	6,92
2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	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:	510	19,86	20,03	80,56	598,33	0,29	3,82	41,00	3,55	169,05	453,40	176,05	8,63
3 день														
№ 293 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	7,02	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	Итого:	505	18,65	17,48	75,59	530,70	0,19	3,07	84,92	2,53	70,87	270,26	54,67	3,45

4 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты	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
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017.	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Глоды 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
№ 35 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	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
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учреж-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	1,23	27,73	174,00	0,210	0,000	0,000	0,4	23,990	207,350	140,520	4,710
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	585	16,66	16,55	65,99	470,82	0,33	13,18	50,62	1,42	182,02	400,45	184,69	8,94
6 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	7,74	10,84	14,78	206,10	0,07	0,47	23,13	2,82	28,60	117,59	23,13	1,84
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	5,97	60,70	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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	545	20,10	19,01	80,08	610,92	0,70	3,78	63,13	11,86	273,75	494,57	132,65	8,06
	Итого за 6 дней 1 недели:	3265	111,503	109,898	454,014	3232,847	2,16127	61,0555	297,91	92,8625	941,5963	2163,4734	739,4278	40,0893

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 186 , 2012 Дели + № 234,330 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 204 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594	8,460	4,518	64,692	166,914	37,026	1,314
№ 376 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
Чай с сахаром,с яблоком		180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	15,65	15,90	70,35	493,05	0,17	61,62	28,46	5,35	119,76	286,26	78,06	3,43
2 день														
ТТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
№143,241 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
УТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	525	20,15	18,86	86,00	564,45	0,25	68,92	70,50	1,41	254,69	348,44	69,34	4,86
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	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	Котлеты куриные	90	8,75	4,16	16,63	168,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	89,30	19,88	3,24
№ 512 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	14,74	16,58	63,98	493,33	0,36	22,99	32,42	63,60	127,85	214,57	70,95	6,09

4 день														
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоватчрежд-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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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	11,48	63,60	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	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	525	15,56	16,13	69,56	450,29	0,18	3,45	41,62	1,85	59,11	168,32	44,12	3,38
5 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58	0,028	0	0	0,275	6,000	16,250	3,500	0,275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012. Дели +	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
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017:	Котлеты по-домашнему	90	11,18	10,21	27,09	223,90	0,15	0,22	3,07	2,55	15,12	117,35	18,04	1,91
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017:	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,51	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	2,690	3,644	7,578	80	0,056	1,588	24,400	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	20,20	20,71	80,18	597,10	0,48	11,81	47,47	3,48	214,33	491,76	198,30	10,09
	Итого за 6 дней 2 недели:	3250	106,459	108,792	451,056	3193,752	1,59823	181,869	220,4732	85,2978	832,3566	1819,4117	536,5468	33,0751
	ВСЕГО за 12 дней:	6615	217,96	218,69	905,07	6426,60	3,76	242,92	518,38	178,16	1773,95	3982,89	1275,97	73,16
	В среднем на 1 учащегося в день:	543	18,16	18,22	75,42	535,55	0,31	20,24	43,20	14,85	147,83	331,91	106,33	6,10



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3352EC00ABAFe18B41D57D97205E0A17

Владелец: Степанов Николай Михайлович

Действителен с 16.02.2023 до 16.05.2024

Лист согласования к документу № 196 от 08.09.2023

Инициатор согласования: Степанов Н.М. Директор

Согласование инициировано: 08.09.2023 11:29

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Степанов Н.М.		Подписано 08.09.2023 - 11:29	-