

МБОУ "Качамакская ОШ"

Согласовано

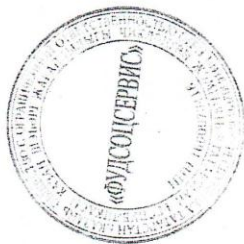
Руководитель образовательного учреждения

А.И. Яковлева 13/1

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харламова
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Расматуллин



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	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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														
1 день														
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
1301 Сбор. рен. На прод. мо для обуч. о всех образ. учрещ. Деян. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек ИС (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
2340 Сбор. рен. На прод. мо для обуч. о всех образ. учрещ. Деян. 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
Итого:	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
		515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23

25%

2 день														
Итого:	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
Итого:	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
Итого:	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
Итого:	Хлеб ржаной	40	2,54	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
		540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96

20%

3 день														
Итого:	Сыр порционный	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
Итого:	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
Итого:	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	38,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
Итого:	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
Итого:	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
		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

25%

4 день														
2 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.-Дети 017	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	
ТК	Копчен. 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	
9 312 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. о всех образц.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	
8 376 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. о всех образц.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	
им.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	
им.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	
Итого:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	59,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28	25%
5 день														
им.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	
8 15 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.-Дети 2017	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	
9 390/301,392 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. Во всех образц.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	
9 379 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. о всех образц.учреж.-Дети 2017	Корейский 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	
им.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	
им.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	
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	25%
6 день														
9 47 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. Во всех образц.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	
9 214 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. о всех образц.учреж.-Дети 2015	Виточки рыбные													
	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,28	
9 302 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. о всех образц.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	78,81	25,46	0,53	
9 377 Сбор-рец. На прод.мо для обуч. о всех образц.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	
им.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	
Итого за 6 дней 1 недели:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69	25%
	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	

2-я неделя

2 день		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
ТТК														
182 Сбор реч. На прод.мо для обуч. з всех образ.учреж.Делм -2017	Котлета из мяса птицы	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
1376 Сбор реч. На прод.мо для обуч. з всех образ.учреж.Делм -2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Итого:	Чай "Витаминный" с шиповником													
Итого:	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
Итого:	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:	Итого:	528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22

25%

2 день

Итого:	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
Итого:	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16

25%

3 день

Итого:	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	458,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	95,65	3,58
Итого:	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	458,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	95,65	3,58

20%

4 день														
ТТК	Тестели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
8 203 Сбор. рецеп. На проч. для обуч. о всех образ. урочж. Деян 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,88	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	
8 382 Сбор. рецеп. На проч. для обуч. о всех образ. урочж. Деян 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	
Какао с молоком														
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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														
еди +	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	282,37	77,44	3,15	20%

5 день														
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
8 143, 241 Сбор. рецеп. На проч. для обуч. о всех образ. урочж. Деян 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Овощи тушеные с мясом	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	
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	
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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														
еди +	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	202,57	70,35	5,42	20%

6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с													
8 171 Сбор. рецеп. На проч. для обуч. о всех образ. урочж. Деян 2017	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	
Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	108,69	23,76	2,83	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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	
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	
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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														
еди +	Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,06	106,17	443,60	3208,64	1,53	131,17	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36	
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	

25%