

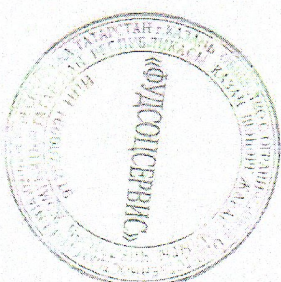
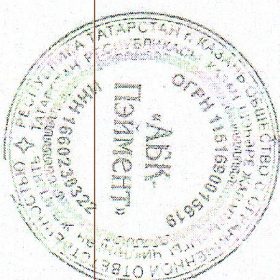


Согласовано
Управляющий отделом
среднего профессионального образования

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
З.Р. Харламова
Директор ООО «АБК-Таймент»
Р.Р. Рахматуллин



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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
№ 203 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 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 к/с (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
№ 249 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 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. 5, 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:		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

2 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
№ 175/219 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-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	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 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. 5, 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
Итого:		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

3 день														
№ 15 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети -2017	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
№ 260 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
№ 171 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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
№ 377 Сбор. р-ц. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	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. 5 стр. 144, 2012	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
Итого:		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

№ 52 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети- 2017	4 день	Салат из свежклй 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.-ию 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.-ию 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
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:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

2:

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012	5 день	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
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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
№ 390,391,392 Сбор. рещ. На прод.-ию 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
№ 379 Сбор. рещ. На прод.-ию 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
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:	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

2:

№ 47 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети- 2017	6 день	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.-ию 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.-ию 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	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017		Чай с сахаром, с лимоном	135/10/5	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:	533	19,91	20,58	80,47	566,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
		Итого за 6 дней 1 неделк:	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:

2-я неделя

1 День	2 День
ТТК	Котлета из мяса птицы
№ 182 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
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	
№ 376 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	Чай "Витаминный" с шиповником
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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5, стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный
25	1,90
0,20	12,30
58,75	0,03
0,00	0,00
0,00	0,00
0,00	0,00
0,42	8,70
45,00	14,10
1,17	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5, 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:	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

21

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012	Делм. +	2 День
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	
№ 285 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150
15,95	19,55	39,75
408,42	0,04	0,27
0,00	0,03	0,00
0,00	0,00	0,00
0,00	10,95	2,80
1,40	0,27	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 134, 2012	Чай с сахаром	190/10
0,07	0,02	10,01
40,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00
0,28	5,00	16,25
3,50	0,28	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	25
1,90	0,20	12,30
58,75	0,03	0,00
0,00	0,00	0,00
0,28	5,00	16,25
3,50	0,28	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20
1,32	0,24	7,92
39,60	0,03	0,00
0,00	0,00	0,00
0,28	5,00	16,25
3,50	0,28	
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	Рыба, тушеная в томате с овощами
№ 229 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	50/50
9,05	6,09
3,80	105,00
0,05	3,73
5,82	2,52
39,07	162,19
48,53	0,85
№ 312 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	Пюре картофельное
150	3,09
6,98	20,48
157,05	0,14
18,16	12,00
0,21	37,70
87,50	27,75
1,02	
№ 321 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)
50	1,03
1,62	4,71
37,55	0,01
8,58	0,00
0,87	27,73
20,07	10,33
0,40	
№ 342 Сбор. рел. На прод.но для обуч. Во всех образ. урж. Делм. 2017	Компот из свежих яблок (75С)
200	0,16
0,16	17,90
74,60	0,01
0,90	0,00
0,08	13,88
4,40	5,14
0,92	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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	
Итого:	538
15,99	15,13
64,11	456,45
0,25	31,37
17,82	4,06
125,37	296,91
96,65	3,58

20

4 день															
ТТК	Тертелли куринные 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	21,68	92,80	26,56	1,04	
№ 209 Сбор реч. На продажу для общ. Во всех образ-устрой-деи 2017	Макеронные 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 продажу для общ. Во всех образ-устрой-деи 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	76,60	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	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	
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	Проды 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	
№ 143 241 Сбор реч. На продажу для общ. Во всех образ-устрой-деи 2017	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	
№349 Сбор реч. На продажу для общ. Во всех образ-устрой-деи 2017	Комплог 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 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	
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	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	
ТТК	Котлеты "Алметьевые"	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	
№ 171 Сбор реч. На продажу для общ. Во всех образ-устрой-деи 2017	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	
№ 377 Сбор реч. На продажу для общ. Во всех образ-устрой-деи 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 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	
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	