

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

МБОУ
«Кульнинская СОШ»
Нина Николаевна Котенкова

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"

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

Р.Р. Рахматуллин



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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клоримность ккал	Витамин В1 мг	Витамин С мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, шт	P, мг	Mg, 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	1	0,3
lgj 203 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. п^+•^у	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	Зеркальный 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
№349 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2037	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 халормийно ть росеи иски* прод.уитов питнания,тасл s, стр так, з0з2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,60	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	3,23	109,68	216,17	G7,22	4,23

35%

	2 день													
Хмм состав я калорийность российских продуктов питания тасл в пр.звл, з0з3	ІГлоды 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
и* зуэ, з іч съю. яе. *** "яоя" а"я обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017	Сырники из творога с молочной хашей "Дру'коба"	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
N.° з76 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-дели 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	1,60	0,27
им.состав и ало рационость российских продуктов питания яиц, б, 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:	МО	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,78	216,60	303,0d	G8,GG	4,9G
	3 день													
№ 15 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	24,00	0,04	400,00	60,00	5,50	0,07
N. 260 Сбор.дед. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-дели -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
Л.° !! ^ ^ як 8^ ^е^а"• A^" ^у"	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	244,00	0,24	0,00	0,00	0,40	23,99	Z0T,35	j 40,52	4,74
№ 377 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всем образ.учреж-дели 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 налорминность российских продуктов питания -габи 6 стр Т84 , з0з2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	34,50	75,00	23,50	1,9b
	Итого:	310	20,20	20,36	79,97	G09,65	0,33	3,02	21,00	\$,76	173,55	500,46	193,71	10,42

20%

25%

из сбор.рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-дели 2017	4 день													
	Салат из свеклы 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	8509	18,72	1,26
" о ^ о я " о " " • е ѿ " м ^ о ^ w	Пюре хартофелевое сливочно-сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,39	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 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	10,98	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 абз с стр ттт, ут2 дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	43,00	2,80	0,22
им состав и калорийность российских продуктов питания,табл б, стр т4а , 20у7	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	607,58а	0,36	80,17	58,26	3,07	144,37	287,73	87,34	5,28
	S дннь													
бим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 10я , 2012	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	
N°. 5 Сбор.Деи. На прод мтд А^ о ^ у 8-е все образ.учреж-дели 203	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.рец. На прод-ию все образ.учреж-дели 2037	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
N9 37 9 Сбор.г99. НЕ ЯгОд-•" А^ о ^ w Бо всеу образ.учреж-дели 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 б, стр 34а , 2037	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
ММ состав и калорийность российских продуктов питания,табл б, стр 34а , 2037	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
		525	20,18	18,83	81,83	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,4D	83,5b	5,15
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Uо. 47 Сбор.рет. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-дели -2017	Салат из квашеной капусты	60	\02	3,00	5,07	5142	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
" 2ЭJ "• Рч • "Р^л-•" А^ о ^ у" Во всех образ.учреж-дели 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
Л^ о CS^г Г* • "Р^а" А^ о ^ у" 80 всех образ.д реж-дели 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.рец. На прод-ию для обуч. во всем образ.учреж-дели 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 б, стр 34а , 2037	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	4500	14,10	1,17
	Итого	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,16	233,25	70,04	3,69
	Итого за 6 дней 1 недели	3176	114,83	113,4a	472,94	3430,32	3,64	76,70	344,56	81,05	1083,38	1930,05	670,47	33,43

75%

ZS

25%

2-ая неделя

1 день

тТк	Котлета из мяса птицы	90	10,20	1293	1319	198,00	0,09	0,94	46,26	2.52	47,83	85,09	18,72	1,26
Во всех образ.учреж-Дели 20T7 ^ ^A	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
Во всех образ.учреж-Дели 2017 ^ A	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 / 2
.. роактов яитанхя табль стя эл , z022	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	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого	528	1B,40	18,66	8Y,65	587,25	0,34	52,02	34,46	3,53	198,33	314,12	85,41	4,22
	2день													
им состав м «аяорийном ь роггийских продуктов питта'ия табл я бтр тв4. zoh	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
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -20T7		50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	. 0,27	0,00	. 4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
N• 376 Сбор.ред. На прод-ию для обуч. Во вгей образ.учреж-Дели 2037	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,95	2,80	1,40	0,27
Ммм сом в и «калорийность роггийс«мх продуктов питания табл 6 up т34 , 2012	390 пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	500	16,25	3,50	0,28
продуктов питаммия,забл 1, up 1d4 , YOUR	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	645	19,64	20,41	79,78	593,77	0,43	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
8° 88 88•я яи 88 "г°а " ял °A, во всех образ.учреж-Дели 3017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50350	9,05	6,09	3,80	10500	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 обрат уче-Дел м •2017	Пюре картофельное	1fi0	3,09	6,98	20,b8	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учр-Дел-и	Капуста тушеная (дол. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,65	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
8° 88* cs°я п°ч 88 'яна''' A**^w бо всер обран.унрдн-Дели 2037	Компот из свежих яблок (75C)	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
продуктов питания табл 6 сад 134, 2032	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	638	55,99	16,13	64,d1	45t,4Б	0,25	31,37	17,B2	4,06	125,37	296,9d	96,65	3,58

25%

25%

20%

П/Б	Тефтели куриные 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
№ 20F Сбор.рест. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дейн 2037	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
П/с. 382 Сбор.рец. На прод-ию для обич. бим.состав и ха лорийность доссийских продуктов 88та ким табл 6 стр 334 , 2032	Какао с молоком	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	513	16,17	16,67	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
им состав Я калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 84 , 2012	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
№ 133,141 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
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	13,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,67	70,35	5,42

z0%

ПТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым ю ошком к/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
nW	Котлеты "Аппетитные"	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
N.° 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. бо всех обр-вучрж-Дети 2037	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочныти	4S0i3	3,79	4 47	39,76	233,80	0,24	0,00	0,00	0,s	24,B9	208,OT	4-o, sz	4,7e
N.° 377 Сбор.ра... На прод-ию для обу... Во всех обра цреш-дели 20ау	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	0,03
продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	'3,20	0,33
	Итого	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	869,83	186,26	8,83
	Итого за 6 дией 2 иедвпи:	3187	106,06	106,17	443,60	8208,64	3,53	131,17	203,51	54,33	782,89	3702,07	575,99	81,56
	ВСЕГО эа 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,d2	1146,46	64,80
	В срадивм иа 1 учащвся в дель:	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%