

Согласовано
Руководитель МКУ "Управление образования Исполнительного
комитета Менделеевского муниципального района рт"
А.А. Миронов

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК - Пэймент"

Р.Р. Рахимагуллина



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 Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1 День															
№ 271 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлетта домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№ 203 Сбор. рещ. На продажу 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	38,67	8,62	0,86	
№ 348 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
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:		500	19,54	19,03	87,59	615,27	0,29	3,37	22,74	3,90	55,79	207,31	48,43	4,75	
2 День															
№ 294 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Котлетты из мяса кур	90	11,15	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 303 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/5	5,64	9,67	25,29	179,30	0,14	0,00	0,00	0,42	10,41	134,16	88,76	2,99	
№ 377 Сбор. рещ. На продажу 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	0,00	0,00	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	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:		520	20,14	19,09	85,40	578,95	0,34	3,77	46,26	3,86	90,33	307,39	134,53	6,62	
3 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +															
№ 281 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2		
№ 376 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Плов из куриных грудок	50/150	14,42	19,35	40,93	370,50	0,16	6,76	60,60	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63	
№ 376 Сбор. рещ. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
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:		550	18,49	20,25	83,41	567,60	0,25	16,79	60,60	1,20	65,96	235,30	79,61	5,20	

		4 день													
ТТК		Суфле рыбное													
№ 312 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		90	11,47	7,99	10,04	145,00	0,06	0,04	54,48	1,81	25,12	177,11	32,57	1,04	
№ 342 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		150/50	4,08	10,64	24,37	199,68	0,15	28,69	0,00	1,16	66,33	106,90	38,16	1,42	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		200	0,16	0,16	22,88	104,60	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 144, 2012		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Дели +		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:		540	19,31	19,27	79,98	559,39	0,30	27,63	54,48	3,66	117,43	337,91	89,47	4,52	
		5 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		60	0,51	2,16	3,41	33,41	0,01	2,39	0,00	0,97	12,77	14,63	7,45	0,48	
№ 291 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		50/150	13,17	12,87	33,20	288,32	0,20	29,65	10,00	3,10	41,90	162,68	59,04	11,53	
№ 382 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		200	1,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
Хим.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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		30	1,980	0,36	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дели +		30	1,980	0,36	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Итого:		520	19,02	19,18	80,83	570,23	0,35	33,63	34,40	4,82	221,59	366,37	106,13	13,98	
		6 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	16,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
№ 223 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		130/20	14,20	15,960	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106	
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для об.уч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				10,95	2,80	1,40	0,26	
Чай с сахаром		500	14,87	16,58	65,20	491,50	0,14	15,57	118,30	1,05	289,48	337,61	52,35	4,67	
Итого:		3130	111,367	113,398	482,396	3382,926	1,66254	100,751	336,7761	18,4868	840,5712	1791,8896	510,5265	39,736	
Итого за 6 дней 1 недели:		3130	111,367	113,398	482,396	3382,926	1,66254	100,751	336,7761	18,4868	840,5712	1791,8896	510,5265	39,736	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	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
№293 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели, 2017	Птица запеченная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели, 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	166,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 379 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели, 2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
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	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	583	20,20	20,29	79,67	602,30	0,26	13,73	128,48	3,41	212,18	353,59	66,25	6,17
2 День														
№ 1 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели -2017	Бутерброд с маслом	50	2,72	5,73	15,97	145,20	0,07	0,00	40,00	0,67	14,00	63,00	18,80	1,58
№175 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели, 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	200	5,86	3,55	27,81	181,00	0,10	0,96	34,80	0,13	132,18	155,22	37,22	0,80
ТТК агт проработки от 25.12.2019	Гуляш из курной грудин	50/50	8,96	10,65	3,40	151,00	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,13
№ 377 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-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	50	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:	600	18,99	20,19	81,03	558,80	0,28	7,76	103,20	4,29	183,20	375,37	86,09	4,63
3 День														
№ 52 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели -2017	Салат из свежклй отварной	60	0,51	2,16	3,41	33,41	0,01	2,39	0,00	0,97	12,77	14,63	7,45	0,48
№ 294 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор. рец. На прод-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	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-но для обр-ч. Во век образ-у, укреж-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	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	Итого:	565	19,87	19,26	79,57	573,41	0,41	21,39	32,42	63,41	127,78	235,07	73,23	6,36
4 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Флоды 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

№279,331 Сбор. рещ. На прок-ню для питания детей в дошкольном учрежд- Дели 2012	Тертлеги мясные в сметанно-томатном соусе/сосиски	60/40	7,654	12,250	6,948	142,99	0,048	0,586	30,540	0,521	25,026	85,432	17,351	0,830
№ 203 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	166,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
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
	Итого:	573	14,73	15,74	70,17	491,69	0,17	50,59	42,54	1,80	64,74	154,10	44,07	4,43
5 ДЕНЬ														
№ 260 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели - 2012	Фрикадельки куриные в сметанно-томатном соусе	55/60	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	Чай с сахаром с яблочком	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	1,90	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 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	20,04	20,43	80,53	600,15	0,31	1,30	36,31	3,90	63,97	335,17	165,22	11,42
6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 229 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850
№ 304 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9,00	30,75	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 348 Сбор. рещ. На прок-ню для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	Компот из изюма (75С)	200	0,35	0,08	22,86	94,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,11	19,36	8,12	0,43
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:	585	19,02	18,87	81,98	569,40	0,16	13,73	25,82	3,46	83,75	274,50	86,19	4,35
	Итого за 6 дней 2 недели:	2 838	98,11	99,03	402,77	2 904,06	1,42	57,91	326,23	78,47	670,88	1 573,69	476,97	32,92
	Итого за 12 дней:	5 968	209,48	212,43	885,17	6 286,98	3,08	158,67	663,01	157,94	1 341,76	3 147,38	953,94	65,84
	Итого в среднем на 1 учащегося за день:	497	17,46	17,70	73,76	523,92	0,26	13,22	55,25	8,08	125,95	280,47	82,29	6,05