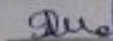


Согласовано
Руководитель





Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Пэймент»



Р.Р. Рамагузина



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Вита мин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию 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
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию 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
№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	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
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:	565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,35	3,55	26,74	5,84	97,40	296,92	89,54	6,50

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30

питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +														
№ 15 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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	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-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 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого:	590	20,16	20,71	81,28	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77
	3 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Салат из отварной свеклы	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	Шницель куриный	90	11,85	10,96	15,53	198,00	0,09	0,79	65,52	2,68	51,37	71,01	18,90	1,55

№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	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-ию 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	0,02 2	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:	545	19,34	19,14	87,47	589,28	0,18	4,81	85,52	5,13	95,97	203,64	61,25	4,14
	4 день													
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей 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 с овощами в томате	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	0,02 2	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

№ 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
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,94	48,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,25	2,95	1,70	0,30

образ.учреж- Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,02 2	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	0,03 4	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	545	19,46	19,27	83,04	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,80
	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
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	11,54	14,70 0	40,822	346	0,14 5	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток	200	2,87	2,18	15,90	80,60	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 Дели +	Хлеб пшеничный	40	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:	525	19,88	20,23	86,20	602,18	0,27	11,70	79,55	0,69	270,80	296,79	65,88	3,67

№ 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№293 Сбор.рец. На продукцию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На продукцию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор.рец. На продукцию для	Чай с сахаром, с яблоком	180/10 /10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500

обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017														
Хим.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания,та бл 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:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,4 8	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
	2 день													
№3 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56

всех образ.учр еж-Дели 2017														
№143,241 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	Чай "Витаминный "	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.соста в и калорийн ость российски х 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.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания,та бл 6, стр	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

144 , 2012 Дели +															
	Итого:	520	19,01	18,95	80,19	570,25	0,26	68,92	90,50	1,53	257,69	366,94	75,94	5,43	
	3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-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	
№ 294 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-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- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели - 2017	Пюре картофельно е 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- ию для	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	

обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017														
Хим.соста в и калорийн ость российски х 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.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания,та бл 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	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
	4 день													
Хим.соста в и калорийн ость российски х	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30

продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +														
№279,331 Сбор.рец. На прод- ию для питания детей в дошк образоват учрежд- Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,62 0	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	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.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220

табл 6 стр 134 , 2012 Дели +														
	Итого:	573	15,04	15,17	70,12	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90
	5 день													
№ 45 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-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.учр еж-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.учр еж-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.соста в и калорийн	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275

ость российски х продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +														
Хим.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания,та бл 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.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-	Биточки рыбные в сметанном	80/20	9,105	10,100	12,190	146,52	0,052	0,536	10,92 0	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066

ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	соусе														
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	Картофельно е пюре	150	3,065	4,802	20,439	137,25	0,140	18,161	0,000	0,182	36,975	86,595	27,750	1,010	
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	120,96	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
Хим.соста в и калорийн ость российски х 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.соста в и калорийн ость российски х продуктов питания,та бл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59,400	0,051	0,000	0,000	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	600	20,15	19,37	81,73	558,13	0,35	30,28	35,32	5,10	250,70	400,93	94,24	6,14
	ВСЕГО за 12 дней:	6591	228,4 2	230,59	963,75	6796,3 8	3,59	321,16	586,9 7	121,28	1796,13	3772,24	1051,28	66,90
	В среднем на 1 учащегося в день:	549	19,03	19,22	80,31	566,36	0,30	26,76	48,91	10,11	149,68	314,35	87,61	5,58