



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

_____ Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Аксубаевского района 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														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.у-реж-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.у-реж-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.у-реж-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.у-реж-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели 4	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
	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 питания табл 9 стр 186, 2012 Дели 4														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.у-реж-Дели 2017	Фрукты 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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.у-реж-Дели 2017	Сыр порционнно	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
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.у-реж-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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.у-реж-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели 4	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
	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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рис отварной рассычатый 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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 Дети *	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 Дети *	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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рыба тушеная 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
№ 332 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 Дети *	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 Дети *	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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети *	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 Дети *	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	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

		2-я неделя									
		1 день									
№ 11 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - Дели - 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690
№ 203 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - 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
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - Дели - 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700
Хим. состав и калорийность российских 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
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
	Итого:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10
		2 день									
№ 3 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - Дели - 2017	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
№ 143, 243 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - 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
ТТК	Чай "Витаминный"	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95
Хим. состав и калорийность российских 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60
	Итого:	460	19,01	18,95	80,19	570,25	0,26	68,92	90,50	1,53	257,69
		3 день									
№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - 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
№ 294 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - 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
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - 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
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж. - Дели - 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	25	1,660	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	596,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30
		4 день									

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели *	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
№ 279,331 Сбор.реш. На прод-ию для питания детей в дошко образоват учрежд. Дели 2017	Тфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-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.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	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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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	20,15	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. состав и калорийность российских 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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,190	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 312 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-Дели 2017	Картофельное 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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех обра.з.учреж-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.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	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:	6531	228,42	230,59	963,75	6796,38	3,59	321,16	586,97	121,28	1796,13	3772,24	1051,28	66,90
	В среднем на 1 учащегося в день:	544	19,03	19,22	80,31	566,36	0,30	26,76	48,91	10,11	149,68	314,35	87,61	5,58