

Директор ООО № 28
Лу В. Х. Лушьева

Согласовано
Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Татарстан (Татарстан)



М.А. Пяташина



Разработано в 16900156
Директор ООО «АБК - Паймент»
Р.Р. Раматуллин



Утверждаю
Министр образования и науки
Республики Татарстан
И.Г. Хадииллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

инж-новар Лу В. Х. Лушьева С.Д.

Меню

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 1-4 классы

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энер.ценн ость (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1-ая неделя														
	1 день													
№10 Сбор реп. На продукцию пит для детей в дошк учреждений, Дели	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,014	3,31		1,43	10,90	13,67	7,91	0,37
ТТК	Котлеты "Пожарские" из говядины	80	8,80	7,70	8,836	168,00	0,053	1,20		1,254	14,252	109,083	14,642	1,606
№ 171 сб шк 2017	Каша гречневая рассыпчатая маслом сливочным	150/5	6,66	9,024	33,00	170,00	0,29		41,00	0,52	27,35	180,55	104,55	3,50
№ 377. Сбор реп. На про- дню для обуч Во всех образ Учреж Дели 2017	Чай черный с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,010	14,20	4,40	2,40	0,360
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	567	19,82	20,40	94,15	603,26	0,44	17,34	41,00	3,85	91,46	350,93	145,71	8,73

2 день

№ 52, Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
тек	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,000	16,120	29,800	295,000	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
№ 382, Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
табл 6 стр 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44,000	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	525	18,450	21,720	81,920	584,180	0,383	71,145	38,500	4,432	227,175	364,240	93,798	4,262

3 день

№ 260. Сбор рец. На про- дню для обуч. Во всех образ Учреж Дели 2015	Гуляш из говядины	50/50	9,750	11,500	7,985	156,000	0,061	2,440		2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
№ 202. Сбор рец. На прод- ню для обуч. Во всех образ Учреж Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,660	0,670	31,920	156,300	0,057			0,770	11,190	37,170	8,620	0,852
№ 10. Сбор рец. На продукцию пит. для детей в дошк учреждениях. Дели 2016	Зеленый горошек (доп. гарнир)	60	1,80	3,12	3,76	50,16	0,06	6,60		1,44	12,88	35,98	12,48	0,42
№ 377. Сбор рец. На прод- ню для обуч. Во всех образ Учреж Дели 2015	Чай черный с сахаром с курагой	200/15/7	0,427	3,835	15,020	76,240		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6 стр 134, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
табл 6 стр 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44,000	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	582	21,817	19,765	90,545	596,200	0,265	69,070	0,000	5,446	92,820	290,236	63,620	4,894

4 день

№ 47. Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,08	51,42	0,01	11,89		9,24	31,35	20,37	4,80	0,40
ттк	Биточки рыбные	80	9,800	5,400	3,682	104,000	0,017	5,000	25,000	0,946	8,242	21,297	1,124	0,303
№ 312. Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,090	8,282	22,067	179,000	0,164	5,000	45,500	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
№ 379. Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,680	15,950	100,600	0,044	1,300	20,000		125,780	90,000	14,000	0,134
табл 6 стр 134, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
табл 6 стр 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44,000	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	545	20,760	20,202	80,334	596,520	0,312	33,190	90,500	11,055	237,940	273,722	69,102	4,980

5 день

ТТК Акт от 25.11.2020	Фасоль стручковая отварная с маслом растительным	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
№ 268, Сбор рец. На пролонгацию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Плов с говядиной	50/150	15,900	18,900	40,095	422,000	0,106	3,510		3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
№ 377, Сбор рец. На пролонгацию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Чай черный с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,010	14,20	4,40	2,40	0,360
табл 6 стр 134, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
табл 6 стр 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	532	19,97	19,48	81,34	611,70	0,19	16,84	0,00	4,80	53,49	292,50	72,75	4,53

6 день

№ 338, Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Флоды и ягоды свежне (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 3, Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
тпк	Пельмени "Для умников и умниц" (п/ф) отварные с маслом сливочным	190/5	11,940	13,375	27,340	279,000	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,108	29,119	2,536
№ 382, Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 144,Хим Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	580	21,53	22,99	74,57	597,00	0,33	42,07	95,54	2,11	368,62	445,63	70,97	3,87