

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Примент"
Р.Р.Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации 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	Углевода Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1 День															
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. 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	
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	6,80	8,06	18,53	178,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24	
№ 173 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,76	8,71	29,08	212,00	0,16	0,72	31,10	0,52	118,40	197,90	54,04	1,56	
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. 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 144, 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:		500	18,54	20,19	87,93	614,18	0,44	4,43	64,52	62,95	302,14	415,35	106,57	7,24	
2 День															
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета 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.рец. На прод.-ню для обр.-ч. 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	
№433 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. 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	1,85	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	
3 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	
ТТК №350 АП от 25.12.2019	Уланы из курунрых грудок	50/50	10,36	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13	
№ 304 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	242,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обр.-ч. 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	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:		605	18,73	20,55	82,62	610,80	0,20	14,00	48,40	4,33	58,49	248,49	58,61	5,24	

№ 62 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 234 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Биточки рыбные	90	10,98	8,42	12,21	160,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
№ 312 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	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 продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	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 134, 2012		Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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
Дели +		Итого:	590	18,83	20,70	87,29	603,80	0,29	36,45	24,68	13,77	127,26	314,38	95,32	4,79
5 День															
№ 62 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 291 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017		Рагу из птицы с овощами	50/150	14,170	14,87	33,200	258,32	0,200	29,65	10	3,100	41,900	162,680	59,040	11,530
№ 382 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Какао с молоком	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		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
Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:	550	20,08	18,99	80,89	558,72	0,38	34,60	34,40	17,11	231,68	389,51	130,03	13,78
6 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		Фрукты 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
Дели +		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
№ 233 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Запеканка творожная с молоком стученным	130/20	14,20	17,060	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№ 376 Сбор.рец. На продажу для об/ч. 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		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	6,60	0,44
Дели +		Итого:	500	19,74	20,43	79,98	596,33	0,17	10,64	139,30	1,43	389,48	418,11	58,95	4,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин 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 +	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	
№293 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Куриная грудка запеченная	90	10,428	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980	
№ 173 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Каша пшеничная вязкая молочная	150	3,420	2,850	33,135	155	0,105	0,720	11,100	0,5025	108,278	163,725	33,248	1,740	
№ 379 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-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	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	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	590	20,01	20,37	81,56	614,20	0,32	14,45	127,58	3,22	310,55	485,75	92,28	7,16	
2 День															
№ 3 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45	
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№375 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,33	2,94	38,92	178,50	0,08	0,72	31,10	0,12	99,44	116,79	27,92	0,60	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. 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. 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:	515	20,20	20,73	79,97	614,67	0,29	3,86	85,34	3,13	289,97	366,79	68,25	3,87	
3 День															
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. 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	24,38	12,42	0,79	
№ 294 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. 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	69,30	19,98	3,24	
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. 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	88,10	27,75	1,02	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. 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	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	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. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012													
№ 315 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошкол. учрежд.-Дели 2016													
ТТК													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012													
Дели +													
Итого:													
5 день													
№ 280 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц.-Дели - 2017													
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц.-Дели 2017													
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц.-Дели 2017													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012													
Дели +													
Итого:													
6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012													
№ 290 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц.-Дели - 2017													
№ 304 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц.-Дели 2017													
№ 343 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образц.-Дели 2017													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012													
Дели +													
Итого:													
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180/20	11,819	14,850	20,120	257,40	0,095	22,804	39,385	0,716	73,348	205,001	51,575	1,916
Напиток из замороженных ягод (черная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	22,42	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	540	15,52	15,53	68,40	475,60	0,20	122,80	39,39	1,48	124,95	277,60	83,08	3,54
Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
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
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
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
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
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Котлеты "Сурские" рыбно-капустные	90	10,200	9,100	4,820	117,80	0,090	30,040	44,070	4,390	57,630	144,790	43,520	1,290
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
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
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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:	590	18,35	18,91	86,73	578,25	0,24	93,21	64,07	5,61	121,66	283,54	93,54	4,06