

Директор ООО

Р.Р.Рахматуллин



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, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-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
№ 234 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-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	19,88	3,24
№ 179 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-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. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-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
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	1,32	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. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-2017	Котлетки домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,80	16,08	1,70
№ 208 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-2017	Мягкотные 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
№ 434 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-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
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
3 день														
№ 804 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 804 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-2017	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,66	3,40	471,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 804 Сбор. рач. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети-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
Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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	670,80	0,20	14,00	48,40	4,33	58,49	248,49	58,61	5,24

4 день														
№ 62 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - 2017														
№ 234 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - 2017	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	
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 прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - 2017	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	
Пюре картофельное с маслом сливочным	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	
Компот из свежих яблок (75 С)	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
Хлеб пшеничный														
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:	590	18,83	20,70	87,29	603,80	0,29	36,45	24,68	13,77	127,25	314,38	95,32	4,79	

5 день														
№ 62 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - 2017														
Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,38	0	13,4	25,78	52,786	36,047	0,664	
Рататут из птицы с овощами	50/150	14,170	14,87	33,200	258,32	0,200	28,68	10	3,100	41,900	162,880	59,040	11,530	
Какао с молоком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	162,22	124,56	21,24	0,48	
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	
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:	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														
№ 62 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. - 2017														
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	
Сыр порционный	10	2,03	2,83	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	14,20	17,080	40,500	361	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106	
Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
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:	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	Болит, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	Дели +													
№283 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,20
№173 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Куриная грудка запеченная	90	10,428	13,554	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№379 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
№283 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,948	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 +													
№379 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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 +													
№379 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Дели +													
№271 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
№275 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	189,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,80	16,08	1,70
№377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,33	2,94	38,82	178,50	0,08	0,72	31,10	0,12	99,44	116,79	27,92	0,60
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Дели +													
№377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 +													
№377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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	386,79	88,29	3,87
3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Дели +													
№52 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
№284 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
№313 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Пюр. 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Дели +													
№376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,08			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Дели +													
№376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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 +													
№376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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:		585	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,87

4 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	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		
№ 315 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180/20	11,819	14,850	20,120	257,40	0,095	22,804	39,385	73,348	205,001	51,575	1,916		
Дели +	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	6,80	8,30	0,32		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220		
Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780		
	Итого:	540	15,62	15,53	68,40	475,60	0,20	122,80	39,39	1,48	124,95	277,60	83,08	3,54	
5 День															
№ 280 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	79,59	14,19	5,29		
Дели +	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	206,43	135,83	4,57		
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,980	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500		
Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	16,25	3,50	0,28		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	9,400	0,780		
Дели +	Итого:	505	20,64	20,43	80,53	600,15	0,31	1,30	36,31	3,90	63,97	165,22	11,42		
6 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,2	34	23	13	0,3		
№ 290 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Котлеты "Сурские" рыбно-капустные	90	10,200	9,100	4,820	117,80	0,090	30,040	44,070	4,390	57,630	43,520	1,290		
Дели +	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	0,54		
№ 304 Сбор. рец. На прод.-но 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	16,87	7,05	0,88		
Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	0,275		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	9,400	0,780		
Дели +	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	