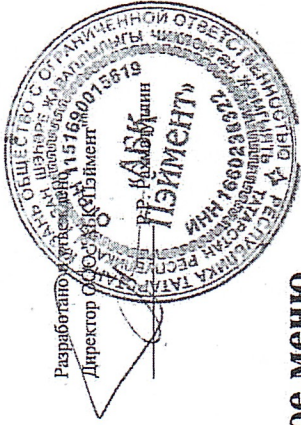




Среднеобразовательный центр Черемшанского района Республики Татарстан  
Средняя общеобразовательная школа №10 Черемшанского района Республики Татарстан



Разработано ООО "Пэймент"  
Директор ООО "Пэймент"

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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 +	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>	<b>0,35</b>	<b>3,55</b>	<b>26,74</b>	<b>5,84</b>	<b>97,40</b>	<b>296,92</b>	<b>89,54</b>	<b>6,50</b>
<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 186, 2012 Дели +	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
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-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	140,62	4,72
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.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 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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>81,28</b>	<b>606,08</b>	<b>0,31</b>	<b>63,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,59</b>	<b>200,05</b>	<b>466,65</b>	<b>186,95</b>	<b>8,77</b>

3 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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
№ 316 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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 +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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 +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели-2017	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 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
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

6 День													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	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. рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ух учебн.-Дели 2017	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07		0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 390,391,392 Сбор. рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ух учебн.-Дели 2017	170/5	11,54	14,700	40,822	346	0,145	0,333		0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 379 Сбор. рещ. На пред-ию для обуч. Во всех образ-ух учебн.-Дели 2017	200	2,87	2,18	15,90	80,60	0,04	1,30		0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00		0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,88</b>	<b>20,23</b>	<b>86,20</b>	<b>602,18</b>	<b>0,27</b>	<b>11,70</b>		<b>0,69</b>	<b>270,80</b>	<b>296,79</b>	<b>65,88</b>	<b>3,67</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,160	11,964	3,320	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,35</b>	<b>15,39</b>	<b>73,11</b>	<b>555,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,46</b>	<b>108,48</b>	<b>3,40</b>	<b>86,10</b>	<b>266,24</b>	<b>47,65</b>	<b>4,50</b>
<b>2 день</b>														
№3 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,10	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.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	13,00	2,80	0,22
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	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,53</b>	<b>18,95</b>	<b>80,19</b>	<b>570,25</b>	<b>0,26</b>	<b>68,92</b>	<b>90,50</b>	<b>1,53</b>	<b>257,69</b>	<b>366,94</b>	<b>75,94</b>	<b>5,43</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. 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
№ 294 Сбор.рец. 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
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,06</b>	<b>136,30</b>	<b>244,82</b>	<b>78,20</b>	<b>6,67</b>

<b>4 день</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	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.рец. На прод.-но для питания детей в дошкол.образоват.учрежд.-Дели 2017	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	20,726	80,202	15,521	0,640	
№205 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТТК	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220	
<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>70,12</b>	<b>463,69</b>	<b>0,19</b>	<b>63,45</b>	<b>41,62</b>	<b>87,31</b>	<b>161,32</b>	<b>47,72</b>	<b>2,90</b>	
<b>5 день</b>													
№45 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели - 2017	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	
№265 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели - 2017	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	18,14	242,92	51,52	3,39	
№376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,600	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	5,000	16,250	3,500	0,275	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780	
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,53</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>56,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>	
<b>6 день</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№234,330 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	80/20	9,105	10,100	12,190	146,52	0,052	0,536	10,920	32,804	120,770	19,248	1,066	
№312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	150	3,065	4,802	20,439	137,25	0,140	18,161	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	
№382 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	200	4,08	3,54	17,58	120,96	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	39,600	0,034	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	0,780	
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,49</b>	<b>19,25</b>	<b>77,77</b>	<b>538,33</b>	<b>0,33</b>	<b>30,28</b>	<b>35,32</b>	<b>247,80</b>	<b>385,93</b>	<b>89,54</b>	<b>5,75</b>	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6588</b>	<b>228,24</b>	<b>226,43</b>	<b>953,05</b>	<b>6764,83</b>	<b>3,56</b>	<b>321,16</b>	<b>586,97</b>	<b>1792,23</b>	<b>3753,99</b>	<b>1045,88</b>	<b>66,46</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>549</b>	<b>19,02</b>	<b>18,87</b>	<b>79,42</b>	<b>563,74</b>	<b>0,30</b>	<b>26,76</b>	<b>48,91</b>	<b>149,35</b>	<b>312,83</b>	<b>87,16</b>	<b>5,54</b>	