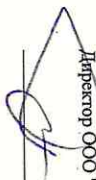


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматулина



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. ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 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. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 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. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 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. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 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
	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:		575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 186, 2012	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Сыр порционный	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. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Котлеты из мяса кур	90	10,15	8,76	21,92	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 171 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 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
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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:		580	19,86	18,76	79,71	578,08	0,48	41,71	53,42	62,45	230,88	375,80	182,90	8,75

№ 67 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 2017, 366/2016															3 день														
Винегрет овощной															60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50		
№ 260 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. 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		
№ 304 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 2017															Рис отварной рассыпчатый 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. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. 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 +															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 +															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:															565	17,94	21,30	94,25	631,66	0,14	6,73	20,00	6,14	63,87	288,36	63,68	5,36		
№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели - 2017															4 день														
Салат из 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. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 2017															Рыба, тушеная в томате с овощами														
															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.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 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. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 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 Дели +															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 +															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		
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 2017															5 день														
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. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 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		
№ 299 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. Дели 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. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ. упр.-ж. 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 +															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 +															20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780		
Итого:															545	19,51	19,27	81,30	569,52	0,64	4,85	20,00	12,16	142,79	441,47	125,46	8,84		

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 3 стр. 184, 2012															6 день													
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	
№ 15 Сбор. рел. На прод.мие для обрч. Во всех образц.учреж.Дели 2017															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
№ 390,391,392 Сбор. рел. На прод.мие для обрч. Во всех образц.учреж.Дели 2017															Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор. рел. На прод.мие для обрч. Во всех образц.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	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:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Пшобы и яблоды 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 общ.- Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ.учреж.-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.-ню 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	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
	Итого:	598	20,20	19,79	79,59	602,00	0,23	13,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,65	6,70
2 день														
№3 Сбор.рец. На прод.-ню 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	117,50	13,85	0,56
№143.241 Сбор.рец. На прод.-ню 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	172,79	38,24	2,68
ППК	Чай "Витаминный" с ягодами	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
промышленного выпуска	Батончик злаковый	24	1,20	1,92	17,52	93,60								
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
	Итого:	524	20,21	20,71	87,87	616,85	0,24	68,92	90,50	1,31	253,69	353,94	73,14	5,21
3 День														
№ 52 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из свежеты 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 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	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ню 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	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню 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	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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 273 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошкольных учреждениях Дели 2017	Тесты 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. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-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	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
5 День														
№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-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. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-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. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-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. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	8,105	10,100	12,230	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 303 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-Дели 2017	Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образц. учр.-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	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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		580	15,99	15,93	70,31	465,62	0,25	10,57	10,92	5,12	78,00	286,44	113,88	6,95
ВСЕГО за 12 дней:		6690	224,32	228,50	956,73	6748,35	3,63	270,78	485,47	181,56	1523,53	3560,63	1067,90	70,66
В среднем на 1 учащегося в день:		558	18,69	19,04	79,73	562,36	0,30	22,57	40,46	15,13	126,96	296,72	88,99	5,89