

Закон М.Д.К.К.

Организовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Майя Александровна Мухоморова



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

[Signature]



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	Углевода в 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-ый неделя														
№ 59 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 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
№ 211 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 2017	Котлета домашняя на говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	18,08	1,70
№ 203 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 2017	Макaronные мафетин отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,89	199,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,85
№ 149 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 2017	Компот из сухофруктов (7/5С)	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
Доп. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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
Доп. 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	1,78
	Итого:	575	19,59	20,48	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36

2-ый неделя														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода в г	Калорийно СТЬ, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Доп. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 146, 2012	Плоды и ягоды свежие (кандидри)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 25 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 2017	Сыр пармезанко	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
№ 204 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 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	19,88	3,24
№ 171 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 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
№ 177 Сбор. реч. На прощание для обрч. Во все образовательные дни 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	0,24
Доп. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 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	230,98	375,80	182,90	8,75

№ 07 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017. 30/07/2016	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 яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Угущая на говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,08
№ 201 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 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
№ 176 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,30	1,40	0,26
№ 199 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 237 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,26	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:			565	17,94	21,30	94,25	631,65	0,14	6,73	20,00	6,14	63,87	288,36	63,68	5,36

№ 45 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	80	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 яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Рубца, 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	0,65
№ 212 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	36,16	88,10	27,76	1,22
№ 240 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Компот из свежих яблок (75 г)	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
№ 199 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 237 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,26	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:			555	16,04	18,56	63,86	456,83	0,27	33,05	26,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10

№ 62 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 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 яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Котлеты говяжьи	90	10,16	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 199 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Гороховое пюре с мясной сливочными	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
№ 237 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 199 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 237 Сбор яиц. На производство яиц. Во всех образовательных учреждениях. 2017		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:			546	19,51	19,27	81,30	569,52	0,64	4,95	20,00	12,16	142,79	441,47	125,46	8,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Битки, г	Жир, г	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
Хим. состав и калорийность рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	Пирог с яблок свежими (яблоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№23) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Трица замоченная	90	10,610	18,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№20) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,86	188,10	0,08	0,00	12,00	0,60	11,91	39,07	8,82	0,86
№26) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,080	12,680	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,038	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим. состав и калорийность рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	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	58,65	6,70
2 День														
№1 Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 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
№16,24) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Овощи тушеные с маслом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	19,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,88
ТТК	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	3,85	2,25	0,41
Хим. состав и калорийность рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	Батончик злаковый	24	1,20	1,92	17,52	93,60								
Хим. состав и калорийность рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,58
Итого:		624	20,21	20,71	87,87	616,85	0,24	68,92	90,50	1,31	253,69	351,94	73,14	5,21
3 День														
№ 52 Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,81	4,96	65,68	0,01	3,98	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 24) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Компот из яблок кура	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	89,30	19,98	3,24
№ 12) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 2017	Пирог картофельный 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
№ 276) Сбор. рел. На прочное для обр., во все образ. учр.-дети 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 рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	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 рецептуры. Приложение №1 к СП 3.1.34.2012	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	64,08	138,30	244,82	78,20	6,67
4 День														

Книжка состав и категория в соответствии с приказом Минздрава России от 9.01.2012 № 279/331-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00			0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 279/331-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Гарбузы мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,88	0,048	0,276	29,920	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 279/331-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 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	11,21	38,07	8,52	0,88	
№ 279/331-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	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	
№ 279/331-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	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	41,52	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70	

№ 45-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 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-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,18	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	61,52	3,36	
№ 276-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
№ 276-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
№ 276-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,820	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Итого:		505	20,15	20,61	80,99	695,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,82	310,05	75,77	5,23	

Книжка состав и категория в соответствии с приказом Минздрава России от 9.01.2012 № 279/331-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 244-240-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 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	1,068	
№ 303-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	105,879	72,000	2,423	
№ 376-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
№ 376-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
№ 376-С/Орг.Дел. На период для питания детей в роли образовательной организации 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,820	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Итого:		580	15,93	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	965,73	6748,35	3,63	270,78	485,47	181,56	1523,53	3580,53	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	