



Исполнительный директор государственного учреждения



Разработано
Директор

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 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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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.мо для обуч. 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
№ 349 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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	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
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:	565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,35	3,55	26,74	5,84	97,40	296,92	89,54	6,50
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	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
Дели +	Сыр порционнно	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
№ 15 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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
№ 260 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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	140,52	4,72
№ 171 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. 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
№ 377 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Итого:	590	20,16	20,71	81,28	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77

3 ДЕНЬ														
№ 52 Сбор.реч. На прод.мо 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	Салат из отварной свеклы	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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.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.реч. На прод.мо для обуч. 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	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	1,32	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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дели - 2017	Салат из свежей 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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Рыба тушеная с овощами в томате	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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.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 +	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	1,32	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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дели - 2017	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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.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
№ 199 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.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.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Чай с мармеладом	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 +	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	0,24	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 *														
№ 15 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00							
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	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	
№ 379 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	170/5	11,54	14,700	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	200	2,87	2,18	15,90	80,60	0,04	1,30	20,00	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	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:	525	19,88	20,23	86,20	602,18	0,27	11,70	79,55	0,69	270,80	296,79	65,88	3,67	

№ 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														
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,56	8,15	38,52	201,45	0,06	0,00	20,00	1,02	6,06	38,67	21,12	1,12
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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	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:	500	19,81	20,69	79,67	570,35	0,20	3,46	116,48	3,61	80,25	266,84	60,15	4,76
2 День														
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бургерод 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушенные 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
	Итого:	520	19,53	18,95	80,19	570,25	0,26	68,92	90,50	1,53	257,69	366,94	75,94	5,43
3 День														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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-ию для обуч. 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-ию для обуч. 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-ию для обуч. 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 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.реч. На прод.ию для питания детей в дошк.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
№ 203 Сбор.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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
Итого:	573	15,04	15,17	70,12	463,69	0,19	63,45	41,62	87,31	161,32	47,72	2,90
5 день												
№ 45 Сбор.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
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
Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	56,62	310,05	75,77	5,23
6 день												
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.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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.реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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 +	30	1,980	0,360	11,880	59,400	0,051	0,000	0,000	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:	600	20,15	19,37	81,73	558,13	0,35	30,28	35,32	5,10	250,70	400,93	6,14
ВСЕГО за 12 дней:	6588	229,36	231,85	963,56	6799,98	3,58	321,16	594,97	121,44	1789,28	3769,59	1063,08
В среднем на 1 учащегося в день:	549	19,11	19,32	80,30	566,66	0,30	26,76	49,58	10,12	149,11	88,59	5,59