

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБХ-ПЭИМЕНТ"
РАХМАТУЛЛИН Р.Р.

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	Углеводы, г	Капорино, стб, 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															
№ 271 Сбор.рец. На прод.не для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлетта 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.не для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочными	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	
№ 249 Сбор.рец. На прод.не для обрч. 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 Дели +	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	
	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:	515	18,95	20,36	82,79	592,37	0,35	0,92	22,74	6,08	84,40	276,20	78,31	5,72	
2 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,85	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
№ 15 Сбор.рец. На прод.не для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	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	
№ 294 Сбор.рец. На прод.не для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -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.рец. На прод.не для обрч. 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	
№ 377 Сбор.рец. На прод.не для обрч. 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	
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	
	Итого:	580	19,91	18,76	81,11	583,08	0,46	63,71	53,42	62,45	229,88	381,80	184,90	8,95	

3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Салат из свежкы с яблоками	60	0,65	4,18	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 260 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,99	10,71	12,89	211,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 304 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.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.рец. На прод.ино для обрч. 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	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	18,29	19,46	86,60	608,94	0,12	4,81	20,00	9,80	62,69	281,48	62,06	5,75
4 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.учреж.-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.ино для обрч. Во всех образ.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
№ 139 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Калпста тушеная (доп. гарнир)	75	0,92	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62
№ 342 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.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:		570	16,17	16,59	65,90	478,34	0,28	35,60	25,82	4,79	145,29	328,20	109,26	4,44
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 271 Сбор.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.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.рец. На прод.ино для обрч. Во всех образ.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.рец. На прод.ино для обрч. 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
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:		585	19,17	19,61	84,52	567,50	0,64	12,83	20,00	4,32	143,34	420,81	112,84	10,64

		6 День													
№47 Сбор, реч. На прокорм для обрч. Во всех образц. уржж. Дени 2012	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
	Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой	50/150	14,330	17,280	39,940	396,00	0,114	8,992	29,100	3,880	55,700	191,400	43,316	4,172	
№376 Сбор, реч. На прокорм для обрч. Во всех образц. уржж. Дени 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260	
	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	
Итого:		530	18,39	20,54	79,45	592,20	0,17	28,83	29,10	19,61	124,89	247,65	64,93	5,43	
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:		3335	110,88	115,33	480,37	3422,43	2,02	146,71	171,08	107,05	790,49	1936,15	612,30	40,93	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- ств, 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. 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (япельсин)	100	0,85	0,20	8,90	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№293 Сбор. рец. На прок-но для обр-ч. Во всех образ. Учрежд.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,01	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 прок-но для обр-ч. Во всех образ. Учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5	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 прок-но для обр-ч. Во всех образ. Учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,1	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	30	2,28	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 +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	603	20,21	19,67	80,19	606,05	0,26	63,46	108,48	3,68	122,00	300,99	64,65	5,14
2 День														
№3 Сбор. рец. На прок-но для обр-ч. 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 прок-но для обр-ч. Во всех образ. Учрежд.-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
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	64,20	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. 144, 2012 Дели +	Батончик злаковый	24	1,20	1,92	17,52	93,60								
	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 прок-но для обр-ч. 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 прок-но для обр-ч. 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 прок-но для обр-ч. 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 прок-но для обр-ч. 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
	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														
№379, 331 Сбор. рец. На прок-но для питания детей в дошкол. учрежд.-Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64

№ 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	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	0,16	0,16	7,26	58,80	0,01	4,00	0,00	0,08	6,70	4,40	3,60	0,91
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,467	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	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	Итого:	503	16,09	15,30	70,33	477,14	0,19	4,28	41,62	1,93	51,59	176,42	42,99	3,66
5 День														
№ 12 Сбор рец. На прод.-но для питания детей в дошк образ.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы и/с	60	1,23	2,11	4,92	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39
№ 265 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	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	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:	500	20,21	20,73	79,58	607,12	0,19	8,41	0,00	6,22	51,83	324,49	77,74	5,29
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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 171 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,590	5,470	27,760	193,80	0,210	0,000	20,000	0,450	25,190	208,850	140,520	4,720
№ 376 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
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:	571,5	16,61	16,23	69,12	470,26	0,33	10,57	30,92	6,01	91,04	373,57	179,87	9,06
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3266,5	112,4	113,3	468,2	3373,1	1,6	178,6	303,9	82,2	706,5	1774,2	516,6	39,0
	ВСЕГО за 12 дней:	6601,5	223,3	228,7	948,6	6796,5	3,6	325,3	475,0	189,3	1496,9	3710,4	1128,9	75,9
	В среднем на 1 учащегося в день:	550	18,61	19,06	79,05	566,29	0,30	27,11	39,58	15,77	124,75	309,20	94,07	6,33