



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



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

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	1-ая неделя												
		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 день														
№ 71 Сбор рец. на прод.мо для обу. Во всех образ.учреж. Делю-2017	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
№ 271 Сбор рец. на прод.мо для обу. Во всех образ.учреж. Делю-2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	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 обу. Во всех образ.учреж. Делю-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 обу. Во всех образ.учреж. Делю-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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.134., 2012 Делю-*	Хлеб пшеничный	30	2,280	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 Делю-*	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,50	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	560	18,63	18,77	83,14	599,37	0,27	3,86	22,74	3,99	74,55	204,20	54,76	3,89

№ рецептуры	Наименование блюда	2 день												
		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 день														
№ 15 Сбор рец. на прод.мо для обу. Во всех образ.учреж. Делю-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
№ 294 Сбор рец. на прод.мо для обу. Во всех образ.учреж. Делю-2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 171 Сбор рец. на прод.мо для обу. Во всех образ.учреж. Делю-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.мо для обу. Во всех образ.учреж. Делю-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 Делю-*	Хлеб пшеничный	25	1,90	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.144., 2012 Делю-*	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,53	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	500	20,19	19,00	87,90	610,98	0,41	3,84	87,26	3,93	205,12	442,09	191,79	8,42

	Итого:	555	18,32	19,35	81,35	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	126,16	8,90
6 ДЕНЬ														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184., 2012 Дели +														
№ 15 сбор. реч. На продукцию для общ. Во всех образ. укреж. Дели 2017.		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 390.39.1.392 Сбор. реч. На продукцию для общ. Во всех образ. укреж. 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
№ 376 сбор. реч. На продукцию для общ. Во всех образ. укреж. Дели 2017.		170/5	14,04	15,868	40,622	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 +														
№ 376 сбор. реч. На продукцию для общ. Во всех образ. укреж. 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 +														
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														
Химсостав 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
№293 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.учреж- Дели 2017	Птица запеченная	90	10,690	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 производство для обуч. Во всех образц.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	6,62	0,86
№376 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.учреж- Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Химсостав 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	2,900	0,220
Химсостав 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:	583	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	3,43	99,10	267,49	54,55	6,54
2 день														
№3 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.учреж- Дели 2017	Бутерброд, с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№433,241 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.учреж- Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	36,24	2,68
№376 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.учреж- Дели 2017	чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03				11,25	2,95	1,70	0,29
Химсостав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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
Химсостав 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:	500	20,13	20,72	81,73	605,42	0,22	18,92	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,53
3 день														
№52 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.учреж-Дели-2017	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,51	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№294 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.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
№317 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образц.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 производство 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 +	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хлеб пшеничный												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 141, 2012 Дели +	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Хлеб ржаной												
Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
4 ДЕНЬ												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Плоды и ягоды свежие (апельсины)												
№ 275, 331 Сбор рец. На прод.мо для питания детей в дошко. 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
Гарфтели мясные в сметанно-томатном соусе												
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017												
Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
ТК												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный												
Итого:	573	15,11	15,13	69,75	487,99	0,18	66,73	41,62	89,94	162,22	46,32	2,59
5 ДЕНЬ												
№ 273 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Помидоры свежие порционно												
№ 280/431 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	24,45	79,59	14,19	5,29
Фрикадельки в сметанно-томатном соусе												
№ 171 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным												
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,950	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Чай с сахаром, с яблоком												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб пшеничный												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хлеб ржаной												
Итого:	565	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96
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
Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
№ 390, 392 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	21,021	109,791	31,778	0,831
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным												
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	165/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03		11,25	2,95	1,70	0,29
Чай с мармеладом												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хлеб пшеничный												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 141, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хлеб ржаной												
Итого:	520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	59,07	169,99	55,38	4,38
ВСЕГО за 12 дней:												
	6626	223,90	228,24	959,90	6894,05	3,58	200,41	648,16	110,94	1466,96	1050,73	68,64
В среднем на 1 учащегося в день:												
	552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	122,25	281,91	87,56	5,72