

Согласовано
Руководитель Общеобразовательного учреждения

Разработано
Директор ООО «АБК-Пэймент»
Д.Р. Рахметуллин



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 Вл, 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 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 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
№ 279 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Тертые плоды говядины (2 вариант) в сметанно - томатном соусе	90/30	8,40	10,20	11,00	176,96	0,06	0,01	34,29	0,54	22,32	111,49	20,34	0,84
№ 303 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
№ 379 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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:	620	20,15	18,77	79,95	580,16	0,32	11,31	54,29	1,70	184,34	370,86	128,97	6,71
2 день														
ТЛК	Салат из фасоли и кукурузы консервированной с огурцами солеными	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96
№ 289 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	Рагу из птицы	50/150	9,80	12,66	29,85	283,50	0,20	8,76	0,18	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11
№ 377 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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:	532	20,08	20,19	83,99	615,70	0,54	12,22	0,18	4,80	152,51	460,60	114,51	4,54
3 день														
№ 268 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Котлеты из говядины	90	11,18	12,76	10,78	206,40	0,05			3,10	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 304 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Рис отварной с кукурузой (с доп. гарнир)	150/30	4,51	7,22	39,09	239,49	0,06	2,79	0,00	1,13	6,97	78,28	22,20	0,73
№ 376 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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:	535	19,36	20,48	87,55	615,99	0,18	2,82	0,00	4,84	39,24	280,66	64,74	4,53

4 День														
№ 295 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Котлеты рубленные из бройлер - Цыплят	90	12,70	14,94	13,80	249,80	0,09	0,94	46,26	2,51	61,51	95,54	21,56	1,26
№ 312 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели -2017	Пюре картофельное с огурцами солеными (доп.гарнир)	150/30	3,30	4,83	20,95	140,25	0,15	19,21	0,00	0,21	43,88	93,80	31,95	1,19
№ 342 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	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	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 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:		520	19,76	20,41	85,31	614,75	0,31	21,05	46,26	3,41	131,37	243,24	72,25	4,51

5 День														
№ 47 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	15,38	52,68	0,01	10,69	0,00	9,19	27,21	22,29	9,37	0,39
№ 243 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Соуски отварные	100	10,010	11,850	0,370	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 203 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
№ 376 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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:		575	20,21	19,87	79,88	583,23	0,32	10,72	0,00	11,16	89,57	270,76	65,49	4,67

6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012 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 рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком ступенным	130/20	14,20	17,060	39,998	388	0,093	0,538	118,300	0,754	264,526	318,306	37,454	1,106
№ 376 Сбор рец. На прод-ню для обрч. Во всек образ-узреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с куратой	200/15/7	0,58	0,02	18,57	76,24		0,31		0,39	22,76	13,44	9,03	0,50
Хим.состав 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
Итого:		512	20,09	20,35	83,13	616,17	0,16	10,92	139,30	1,71	399,29	422,25	65,18	4,21

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 280 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/60	7,680	12,410	10,310	180	0,040	0,270	16,310	2,67	24,450	79,590	14,190	5,290
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочными	150/5	8,810	5,920	39,780	247	0,210		20,000	0,450	25,190	208,850	140,520	4,720
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,000	60		0,03			11,100	2,8	1,4	0,280
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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:		525	20,06	18,83	87,77	597,10	0,32	0,30	36,31	3,73	72,54	340,74	169,71	11,40
2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 291 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2015	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	316	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
№ 348 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из кураги (75С)	200	0,780	0,046	27,630	115	0,016	0,600	0,000	0,824	32,320	21,900	17,560	0,480
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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:		510	19,73	18,84	83,61	596,58	0,30	9,49	0,10	4,25	148,47	368,78	84,03	4,28
3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (япельсинь)	100	0,900	0,200	8,100	43	0,040	60,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 47 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,024	3,004	5,375	53	0,013	10,686	0	9,192	27,206	22,291	9,367	0,390
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Биточки Рыбные	90	10,98	6,98	13,21	160,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,100	8,430	21	170	0,140	18,161	20,000	0,240	38,180	88,000	27,750	1,020
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62		2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
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:		682	20,11	19,16	87,53	609,73	0,32	91,96	24,68	14,83	165,52	337,77	101,25	4,53

