



Газарбашы һәм үзгәргән
Директор, ООО "АБК" | Иван Телешов

Р.Р. Таттатарстан Республикасы

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											Fe, мг		
	1-ая неделя 1 день	Выходг	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
№ 271 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-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	15,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-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
№ 243 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	500	19,54	19,03	87,59	615,27	0,29	3,37	22,74	3,90	55,79	207,31	48,43	4,75
2 ДЕНЬ														
№ 15 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-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
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-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 производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	5,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-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
№ 203 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	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
№ 204 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017	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:	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
3 ДЕНЬ														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012 Делю *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 293 Сбор рец. На производство общ. Во всех образ. Учреж-Дети-2017, 386/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Бг, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017 Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	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	19,58	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 Бг, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 2-ая нсуделя 1. День	Плоды и ягоды свежие (яблочи)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	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 прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,95	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017 Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,090	2,800	0,220
	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:	563	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	3,43	99,10	267,49	54,55	6,54
№ 3 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
	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	38,24	2,58
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дел. 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
	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
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. *	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	20,17	20,13	80,02	599,27	0,22	21,72	90,50	1,07	251,99	337,69	66,69	4,58

3 день															
№ 52 Сбор рец. На прод.мо 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.мо 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	19,96	3,24	
№ 312 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Гюбре 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.мо 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.б стр.134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	35	2,650	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.б, 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.б стр.184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
№ 279, 313 Сбор рец. На прод.мо для питания детей в дош.образоват.учрежд. Дели - 2017	Тертель мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	-11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,95	175,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	75													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	5,60	6,30	0,32	
	Итого:	573	14,86	15,08	70,26	488,69	0,18	100,28	41,62	1,70	78,44	160,87	46,24	2,34	
5 день															
№ 280 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29	
№ 171 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57	
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,950	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.134, 2012 Дели *	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.б, 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:	505	20,04	20,43	80,53	600,15	0,31	1,30	36,31	3,90	63,97	335,17	165,22	11,42	
6 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 390, 391, 392 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831	

№143 Сборщик, на проезд для обуч. Во всех образцах: ур.в. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Компот из замороженных фруктов (75С)											200	0,34	0,17	15,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный											25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
	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:											520	18,80	18,88	86,68	598,00	0,26	13,51	38,55	0,89	64,49	174,09	61,46	4,97