



Директор ООО "АБК-СТИМЕНТ"

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Дарьбабатово и утеевское
Директор ООО "АБК-СТИМЕНТ"
г.р. Раисовский



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

Сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Na, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТН	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,21	0,64
ТН	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,63	85,09	18,72	1,26
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,76	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,96
№ 201 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,99	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№ 328 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	42,00	14,10	1,17
	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	690,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

28%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Na, мг	Fe, мг
2 День														
Книжка рецептов для школьников, 9 стр. Изд. 2012	Пирожки и пироги свежие (яблони)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,26
ТН	Сырники из творога с яблоки молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,28	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 334 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,55	2,80	1,40	0,27
Книжка рецептов для школьников, 9 стр. Изд. 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	42,00	14,10	1,17
	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Na, мг	Fe, мг
3 День														
№ 15 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Сыр порционный	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
№ 260 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Капша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,36	140,52	4,73
№ 377 Сборник "Вкусные рецепты" Во всех областях Украины, 2012	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Книжка рецептов для школьников, 9 стр. Изд. 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

25%

ТТХ хим. состава и калорийности продукции производственного плана 8, стр. 168, 2012. Длин. 4.		4 День												
Свежля отварная дольки		60	1,08	0,05	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТХ		90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 312. Свар. реч. На произ. по д.м. с/м. Во всех отделах. Длин. 2012		150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	6,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТХ		180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность продукции производства хим. состава в стр. 168, 2012. Длин. 4.		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
Хим. состав и калорийность продукции производства хим. состава в стр. 168, 2012. Длин. 4.		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:		573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66
5 День														
№ 15. Свар. реч. На произ. по д.м. с/м. в м.к. отделах. Длин. 2012		15	3,96	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 279. 311. Свар. реч. На произ. по д.м. подлива. Длин. в д.м.м. отделов. Длин. 2012		60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
ТТХ		180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,52	0,86
№ 303. Свар. реч. На произ. по д.м. с/м. Во всех отделах. Длин. 2012		200	0,34	0,17	21,46	103,90	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность продукции производства хим. состава в стр. 168, 2012. Длин. 4.		45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Итого:		545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	45,47	2,98
6 День														
№ 47. Свар. реч. На произ. по д.м. с/м. в м.к. отделах. Длин. 2012		80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234. Свар. реч. На произ. по д.м. с/м. Во всех отделах. Длин. 2012		90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
ТТХ		150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	79,81	25,46	0,53
№ 302. Свар. реч. На произ. по д.м. с/м. Во всех отделах. Длин. 2012		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность продукции производства хим. состава в стр. 168, 2012. Длин. 4.		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	56,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,65
Итого за 6 дней 1 недели:		3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

2-ая неделя

1 День		Сырники из творога с кашей пшеничной молочно с маслом сливочным																
№ 135 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	600/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13				
№ 136 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42				
№ 137 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	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				
№ 138 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого:		500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99				

25%

2 День		Пирог из говядины с рисом и капустой																
№ 139 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	100	0,40	0,40	5,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
№ 140 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	500/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64				
№ 141 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27				
№ 142 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	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				
№ 143 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	20	1,32	0,24	7,92	30,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78				
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16				

25%

3 День		Салат из отварной свеклы																
№ 144 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	50	0,84	3,61	4,96	52,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
№ 145 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85				
№ 146 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,09	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01				
№ 147 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92				
№ 148 Сбор рецепта по проекту для оформления меню образовательных учреждений	Дети 2012	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39				
Итого:		548	15,79	16,39	64,34	487,88	0,25	26,78	13,82	4,81	148,60	300,91	98,74	3,96				

20%

№ п/п	Наименование продукции	4 День												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
116	Торт "Коробочка" с начинкой из фруктов и сливок	60,40	3,17	5,19	9,35	119,01	0,07	0,28	29,02	0,46	61,68	92,90	26,56	1,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180,3	6,54	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
	Кефир с мясцом	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
	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:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15

20%

№ п/п	Наименование продукции	5 День												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Продукты из свежих яблок (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,66	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,53	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (ФС)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42

20%

№ п/п	Наименование продукции	6 День												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Салат из свежих капусты с морковью	60	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Котлеты "Запеченные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,79
	Чай с сахаром с лимоном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	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:	553	20,14	19,48	82,99	600,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
	Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,954	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
	ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
	В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

25%

20-25%