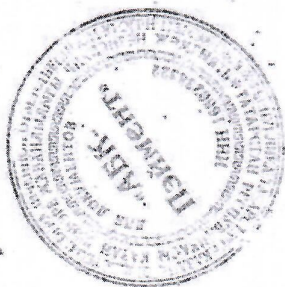


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"



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
сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	сезон (зима-весенний)
1-ая неделя															
1 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012															
Дел 5															
ТК	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	
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01	
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Чай с сахаром	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012															
Дел 5															
	Хлеб ржаной	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:															
		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%

2 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 279/331 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,88	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 203 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Чай с сахаром, с лимонном	180/10/5	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 российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дел 5														
№ 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дел 5														
№ 377 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Хлеб ржаной	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дел 5														
Итого:		513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

25%

3 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Фрикасс из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,82	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 321 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012														
Дел 5														
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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 российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дел 5														
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дел 5														
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дел 2017	Хлеб ржаной	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дел 5														
Итого:		558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,88	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

4 день															25%
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5 стр 184, 2012 Делл *															
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	
ТТК															
Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56		6,31	
№ 373 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.учрежд.Делл 2017															
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00		0,13	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делл *															
Хлеб ржаной	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:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66		9,81	
5 день															25%
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 4, стр 184, 2012 Делл *															
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,80	15,80		1,02	
ТТК															
Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,88	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53		3,18	
№343 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.учрежд.Делл 2017															
Компот из сухофруктов (75с)	200	0,86	0,09	12,03	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 134, 2012 Делл *															
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80		0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делл *															
Хлеб ржаной	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:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49		6,29	
6 день															25%
№ 10 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.учрежд.Делл 2016															
Салат из зеленого горошка и/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24		0,21	
ТТК															
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30		1,72	
№ 377 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.учрежд.Делл 2017															
Чай с сахаром, с лимоном	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 российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делл *															
Хлеб ржаной	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:	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80		3,43	
Итого за 6 дней 1 недели:															20%
	3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	1714,01	539,65		34,49	

2-ая неделя															25%
1 день															
№ 15 Сбор. рещ. На протяжении для общ. во всех образ. Учрежд.-Дети- 2017	ТТК	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	
Сыр порционно		75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78	
Котлеты из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным		200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Компот из сухофруктов (75с)															
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	
Хлеб ржаной		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:		503	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18	7,26	

2 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 144, 2012 Дети +	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
№ 265 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	545	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	129,38	237,44	64,64	6,23

25%

3 день													
№ 52 Сбор. рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети -2017	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
На 234 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2015	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	28,75	1,12
№ 312 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети -2017	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,89	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор.рец. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	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
Им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети 2	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дети 1	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:	555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64

%0%

4 день	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
Сыр порционно													
Тестели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржаной	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:	528	20,19	19,61	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98

5/

5 день														
№ 233 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Пшца запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№342 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:	530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01

25%

6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 144, 2012 Всего +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ТТК	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях. День 2017	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Всего +	Чай с сахаром, с лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Всего +	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	Итого:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79
	Итого за 6 дней 2 недели: С126+С14 ВСЕГО за 12 дней: #ЗНАЧ В среднем на 1 учащегося в день: #ЗНАЧ	Итого за 6 дней 2 недели: С126+С14	116,12	113,84	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	25,69	983,87	1992,91	611,93	37,23
		ВСЕГО за 12 дней: #ЗНАЧ	222,44	223,20	919,45	6626,48	3,56	163,75	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1151,58	71,72
		В среднем на 1 учащегося в день: #ЗНАЧ	18,54	18,60	76,62	552,21	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	95,97	5,98