

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Татарстан
в Арском, Высокогорском, Агинском, Багтасинском районах



2020 г.

«Утверждено»
Директор ООО «ТД «Айракс»



ЛЮКМАНОВ А.Т.

2020 г.

Примерное двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Арского муниципального района Республики Татарстан.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0.9	1.6	4.9	54.6	0.0	13.7	0.0	1.6	22.3	11.5	22.9	0.7	33	2011				
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8.2	9.9	10.2	151.0	0.1	0.1	2.1	2.5	27.8	22.1	112.1	1.2	282	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	150/5	3.6	7.0	29.0	193.0	0.3	0.0	41.0	0.5	27.4	104.6	180.6	3.5	323	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.7	21.0	105.0	0.2	1.3	0.0	0.0	133.3	25.6	111.1	2.0	433	2008				
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6						
Итого за прием пищи:	535	19.1	19.6	82.1	585.2	0.6	15.1	43.1	5.5	218.0	171.3	461.5	9.0						
Всего за день:		19.1	19.6	82.1	585.2	0.6	15.1	43.1	5.5	218.0	171.3	461.5	9.0						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-т уры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0.3	0.4	9.5	44.0	0.3	11.0	0.0	0.2	17.6	9.9	12.1	2.4	2008					
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60	0.7	1.1	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6	19.7	28.6	0.5	ТТК	2011				
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	13.3	17.0	28.5	320.0	0.2	27.8	28.5	2.2	35.5	47.8	197.8	2.3	258	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	1.8	20.5	108.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	379	2011				
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6						
Итого за прием пищи:	610	19.4	20.7	82.2	611.0	0.7	40.0	29.6	5.0	86.9	85.0	273.3	6.8						
Всего за день:		19.4	20.7	82.2	611.0	0.7	40.0	29.6	5.0	86.9	85.0	273.3	6.8						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	54.0	0.0	21.7	0.0	1.4	25.6	9.9	18.3	0.3	45	2011				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9.1	12.4	10.5	190.0	0.0	2.4	0.0	0.4	7.6	17.5	128.9	1.9	437	2004				
МАКАРОНЫ ОТВАРЫ	150	5.7	4.5	28.0	175.0	0.1	0.0	21.0	0.8	16.5	8.5	47.1	0.9	332	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011				
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008				
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2.3	0.2	14.8	71.0	0.3	0.0	0.0	0.3	6.0	4.2	19.5	0.3						
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	575	19.6	20.4	82.7	593.0	0.5	24.2	21.0	3.3	81.3	53.8	243.8	5.5						
Итого за прием пищи:		19.6	20.4	82.7	593.0	0.5	24.2	21.0	3.3	81.3	53.8	243.8	5.5						
Всего за день:		19.6	20.4	82.7	593.0	0.5	24.2	21.0	3.3	81.3	53.8	243.8	5.5						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.4	19.0	12.0	16.0	2.0			2008	
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0.9	1.6	4.9	54.6	0.0	2.3	0.0	1.6	22.3	11.5	22.9	0.7			2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8.2	8.1	7.0	134.0	0.1	0.1	8.0	4.0	33.3	22.6	120.1	0.9			2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	7.7	23.5	148.0	0.2	12.0	0.0	0.3	19.0	31.4	80.1	1.4			2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.7	21.0	105.0	0.2	1.3	0.0	0.0	133.3	25.6	111.1	2.0			2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6				
Итого за прием пищи:	630	18.8	18.8	83.7	570.2	0.6	20.8	8.0	7.2	234.1	110.7	385.0	8.6				
Всего за день:		18.8	18.8	83.7	570.2	0.6	20.8	8.0	7.2	234.1	110.7	385.0	8.6				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	170	0.5	0.7	14.6	68.0	0.1	17.0	0.0	0.3	27.2	15.3	18.7	3.7			2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.3	1.1	4.9	50.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7			2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.0	13.5	4.8	185.0	0.1	1.9	37.8	4.4	19.6	18.7	154.6	1.3			2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.9	28.3	172.0	0.0	0.0	39.9	0.3	5.0	27.0	82.4	0.5			2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.1	13.9	57.0	0.0	1.1	0.0	0.0	2.9	0.7	1.3	0.1			2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	1.6	0.4	14.0	70.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.9	6.3	28.7	1.3			2008	
Итого за прием пищи:	722	18.3	20.7	80.5	602.9	0.3	22.5	77.9	7.3	75.0	79.3	310.1	7.7				
Всего за день:		18.3	20.7	80.5	602.9	0.3	22.5	77.9	7.3	75.0	79.3	310.1	7.7				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.0	11.0	0.0	0.7	17.6	8.8	12.1	2.4			2008	
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60	0.7	3.0	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6	19.7	28.6	0.5			2011	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14.8	15.1	36.0	338.0	0.2	2.5	21.9	1.3	34.8	26.9	191.4	2.2	ТТК		2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3			2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6			2008	
Итого за прием пищи:	605	18.8	18.9	85.9	590.9	0.3	14.8	23.0	4.6	108.2	72.9	279.5	8.0				
Всего за день:		18.8	18.9	85.9	590.9	0.3	14.8	23.0	4.6	108.2	72.9	279.5	8.0				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
РЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.0	11.0	0.0	0.7	17.6	8.8	12.1	2.4			2008	
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0.9	1.6	4.9	54.6	0.0	13.7	0.0	1.6	22.3	11.5	22.9	0.7			2011	
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	7.2	10.7	1.9	130.0	0.1	1.2	0.0	3.6	13.0	24.3	192.9	2.8			2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	7.0	29.0	193.0	0.0	0.0	21.0	0.5	70.6	104.2	177.9	3.4			2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.6	21.0	105.0	0.2	1.3	0.0	0.0	133.3	25.6	111.1	2.0			2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6				
Итого за прием пищи:	650	18.5	20.7	84.6	615.9	0.4	27.2	21.0	7.3	264.1	181.9	551.7	12.9				
Всего за день:		18.5	20.7	84.6	615.9	0.4	27.2	21.0	7.3	264.1	181.9	551.7	12.9				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.3	1.1	4.9	50.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7			2011	
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	150/50	14.3	18.5	38.0	389.0	0.1	0.6	34.3	5.8	22.0	40.6	204.0	1.9			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.1	13.9	57.0	0.0	1.1	0.0	0.0	2.9	0.7	1.3	0.1			2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8				
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	71.0	0.3	0.0	0.0	0.3	6.0	4.2	19.5	0.3				
Итого за прием пищи:	532	19.4	20.1	80.1	608.7	0.4	4.2	34.5	8.1	49.0	60.6	266.6	3.8				
Всего за день:		19.4	20.1	80.1	608.7	0.4	4.2	34.5	8.1	49.0	60.6	266.6	3.8				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.4	19.0	12.0	16.0	2.0			2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	54.0	0.0	21.7	0.0	1.4	25.6	9.9	18.3	0.3			2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10.8	11.8	6.5	175.0	0.1	0.1	8.0	4.0	33.3	22.6	120.1	0.9			2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.2	12.0	0.0	0.3	19.0	31.4	80.1	1.4			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3			2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8			2008	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	71.0	0.3	0.0	0.0	0.3	6.0	4.2	19.5	0.3				
Итого за прием пищи:	655	18.9	20.2	84.8	598.3	0.6	38.9	8.0	6.8	128.5	93.9	284.0	7.1				
Всего за день:		18.9	20.2	84.8	598.3	0.6	38.9	8.0	6.8	128.5	93.9	284.0	7.1				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0.3	0.4	8.9	44.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	17.6	9.9	12.1	2.4	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	6.5	9.1	4.1	110.0	0.1	3.8	48.0	0.8	21.1	24.5	194.8	1.7	307	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.5	28.0	175.0	0.1	0.0	21.0	0.8	16.5	8.5	47.1	0.9	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	1.8	20.5	108.0	0.0	0.3	0.1	0.0	53.3	6.1	39.2	0.1	379	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	41	2008
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60	0.7	3.0	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6	19.7	28.6	0.5		2011
Итого за прием пищи:	680	18.3	19.2	85.3	576.0	0.3	16.2	70.2	4.3	142.3	76.3	356.5	7.1		
Всего за день:		18.3	19.2	85.3	576.0	0.3	16.2	70.2	4.3	142.3	76.3	356.5	7.1		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.0	11.0	0.0	0.7	17.6	8.8	12.1	2.4		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	54.0	0.0	21.7	0.0	1.4	25.6	9.9	18.3	0.3	45	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРЫ	150	5.7	4.5	28.0	175.0	0.1	0.0	21.0	0.8	16.5	8.5	47.1	0.9	332	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9.1	12.3	10.5	190.0	0.0	2.4	0.0	0.4	7.6	17.5	128.9	1.9	437	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.1	13.9	57.0	0.0	1.2	0.0	0.1	2.9	0.7	1.3	0.1	431	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		2008
Итого за прием пищи:	682	18.9	20.7	85.8	609.3	0.2	36.3	21.0	4.3	77.4	53.1	242.5	7.2		
Всего за день:		18.9	20.7	85.8	609.3	0.2	36.3	21.0	4.3	77.4	53.1	242.5	7.2		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ С МАСЛОМ	60	0.8	6.0	4.8	77.0	0.0	5.5	0.0	2.7	20.2	12.0	23.6	0.8	315	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	12.0	7.6	16.0	180.0	0.3	0.0	0.0	0.5	33.4	19.8	182.8	2.4	254	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.9	26.1	172.0	0.0	0.0	39.9	0.3	5.0	27.0	82.4	0.5	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	13.7	56.0	0.0	3.8	0.0	0.1	10.0	7.5	6.5	0.2	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		2008
Итого за прием пищи:	665	19.6	19.3	87.4	613.6	0.5	19.2	39.9	5.0	91.7	81.9	341.1	7.7		
Всего за день:		19.6	19.3	87.4	613.6	0.5	19.2	39.9	5.0	91.7	81.9	341.1	7.7		