

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 (Осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Витамины			Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Мg	В1, мг	С, мг	Мg			
1-ая неделя															
1 день															
ТК	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	18,23	0,64	
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 203 Сбор рец. На произ-во для общ. Во всех образ-уемых-Дети 2013	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,87	8,62	0,86	
№348 Сбор рец. На произ-во для общ. Во всех образ-уемых-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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	25%
Итого:		535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60	
2 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблочки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Дети +	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	314,80	252,49	41,76	1,01	
ТК	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	
№ 376 Сбор рец. На произ-во для общ. Во всех образ-уемых-Дети 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	20%
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
3 день															
№ 15 Сбор рец. На произ-во для общ. Во всех образ-уемых-Дети 2017	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	
ТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор рец. На произ-во для общ. Во всех образ-уемых-Дети 2017	Каша гречневая рассычатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор рец. На произ-во для общ. Во всех образ-уемых-Дети 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 134, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	25%
Итого:		510	19,75	19,40	79,57	559,04	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12	

4 день													
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 3, стр 166, 2012 Дели *	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
Свекла отварная дольками													
ТТК	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
Котлета из мяса птицы													
№ 312 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	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
Пюре картофельное с маслом сливочным													
ТТК	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
Чай с сахаром, с яблоком													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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
Хлеб ржаной													
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
25%													
5 день													
№ 15 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	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 порционный													
№ 279,331 Сбор.рек. На произ-во для питания детей в дошкольн.учрежд.-Дели-2017	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
Тартелли мясные в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
ТТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Напиток из свежих фруктов (75С)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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
Хлеб пшеничный													
Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
25%													
6 день													
№ 47 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	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
Салат из свежей капусты с морковью													
ТТК	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
Биточки рыбные													
№ 234 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2015	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным													
ТТК	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
Чай с сахаром, с лимонном													
№ 377 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дели-2017	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													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
Итого:	3261	114,446	116,438	474,591	3324,933	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67
Итого за 6 дней 1 недели:													

2-ая неделя

1 день													
ТК	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 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
2 день													
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,59	2,64
ТК	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
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	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 134, 2012	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
Дети +	545	20,03	19,33	79,58	563,60	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
3 день													
№ 52 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образц.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
ТК	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
№ 229 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	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
Дети +	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	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

25%

25%

20%

4 день														
ТК	Твердые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	81,68	92,80	26,58	1,04
№ 203 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	79,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
№ 383 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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 5 стр 134, 2012	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%														
5 день														
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
№ 143,241 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 249 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87
№ 383 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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 134, 2012	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%														
6 день														
ТК	Салат из свежей капусты с морковью	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
№ 47 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Котлеты "Аппетитные"	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
№ 171 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	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	4,78
№ 377 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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
№ 383 Сбор. рец. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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 134, 2012	Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:		3189	108,081	106,959	436,411	3169,32	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:		6450	222,527	223,397	911,002	6494,253	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:														
		538	18,54	18,62	75,92	541,19	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17
20-25%														