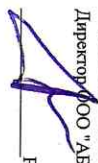


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | 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 | Mg, мг | Fe, мг |
|---|--|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 59 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 2017 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,64 | 0,10 | 5,11 | 23,94 | 0,03 | 2,63 | 0,00 | 0,21 | 14,40 | 26,72 | 18,23 | 0,64 |
| № 294 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен, 2017 | Котлеты из мяса кур | 90 | 8,750 | 10,600 | 8,130 | 198 | 0,180 | 0,810 | 12,42 | 61,470 | 51,642 | 69,300 | 19,980 | 3,240 |
| № 203 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 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 |
| №349 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 2017 | Компот из сухофруктов (7БС) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,90 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хим. состав и калорийность расщипки продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Длен + | Печенье | 40 | 3,70 | 4,70 | 4,85 | 21,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,00 | 42,00 | 15,00 | 0,70 |
| | 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: | | 565 | 20,19 | 20,26 | 80,03 | 565,24 | 0,38 | 4,16 | 32,42 | 65,14 | 129,71 | 230,12 | 88,69 | 6,92 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен, 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 |
| № 260 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен, 2017 | Гуляш из говядины | 50/50 | 9,45 | 10,71 | 22,89 | 221,00 | 0,03 | 0,92 | 0,00 | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| № 171 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 2017 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/5 | 4,61 | 6,32 | 27,79 | 207,00 | 0,21 | 0,00 | 20,00 | 0,45 | 25,19 | 208,85 | 140,52 | 4,72 |
| № 377 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 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 | |
| Хим. состав и калорийность расщипки продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Длен + | Хлеб пшеничный | 50 | 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: | 510 | 19,86 | 20,03 | 80,56 | 598,33 | 0,29 | 3,82 | 41,00 | 3,55 | 169,05 | 453,40 | 176,05 | 8,63 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 293 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 2017, 366/2016 | Птица запеченная с томатным соусом | 90/20 | 12,00 | 10,04 | 8,60 | 185,10 | 0,10 | 3,04 | 64,92 | 1,70 | 47,55 | 162,01 | 24,73 | 1,85 |
| № 304 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 2017 | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/5 | 3,74 | 7,02 | 39,23 | 209,00 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,33 | 2,57 | 62,45 | 16,34 | 0,54 |
| № 376 Сбор. рец. На про-гно для обрч. во весе образ.учреж-длен 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 расщипки продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Длен + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| | 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: | | 505 | 18,65 | 17,48 | 75,59 | 530,70 | 0,19 | 3,07 | 84,92 | 2,53 | 70,87 | 270,26 | 54,67 | 3,45 |

2-ая неделя

| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр.186, 2012 Дели + | | 1 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 234,330 Сбор.рец. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | | Плоды и ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 8,05 | 43 | 0,04 | 60 | | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| № 304 Сбор.рец. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | | Биточки Рыбные | 90 | 9,680 | 8,380 | 4,156 | 156,40 | 0,072 | 0,594 | 8,460 | 4,518 | 64,692 | 166,914 | 37,026 | 1,314 |
| № 376 Сбор.рец. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/5 | 3,740 | 7,020 | 39,230 | 209,00 | 0,026 | 0,000 | 20,000 | 0,330 | 2,570 | 62,450 | 16,335 | 0,540 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + | | Чай с сахаром, с яблочком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,99 | 45,05 | 0,00 | 1,03 | | 0,02 | 12,70 | 3,90 | 2,30 | 0,50 |
| | | 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: | 565 | 15,65 | 15,90 | 70,35 | 493,05 | 0,17 | 61,62 | 28,46 | 5,35 | 119,76 | 286,26 | 78,06 | 3,43 |
| | | 2 День | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | | Бутерброд с сыром (45/15) | 60 | 7,26 | 4,35 | 22,14 | 157,25 | 0,05 | 0,11 | 31,50 | 0,56 | 159,00 | 119,25 | 14,55 | 0,60 |
| №143,241 Сбор.рец. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | | Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 8,01 | 13,78 | 22,34 | 211,35 | 0,11 | 18,78 | 39,00 | 0,00 | 68,94 | 172,79 | 38,24 | 2,68 |
| ТК | | Чай "Витаминный" с ягодами | 185/10/5 | 0,24 | 0,09 | 12,42 | 54,20 | 0,00 | 50,03 | 0,00 | 0,19 | 13,95 | 3,65 | 2,25 | 0,41 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + | | Хлеб пшеничный | 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
| | | Итого: | 525 | 20,15 | 18,86 | 86,00 | 564,45 | 0,25 | 68,92 | 70,50 | 1,41 | 254,69 | 348,44 | 69,34 | 4,86 |
| | | 3 День | | | | | | | | | | | | | |
| № 52 Сбор.рец. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | | Салат из свежеты 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 |
| ТК | | Котлеты из мяса в/р | 90 | 11,85 | 8,06 | 18,53 | 198,00 | 0,18 | 0,81 | 12,42 | 61,47 | 51,64 | 69,30 | 19,98 | 3,24 |
| № 312 Сбор.рец. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | | Пюре 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.-но для общ., 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 6 стр 134, 2012 Дели + | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,660 | 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 6, 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|-------|
| №279,331 Сбор.реш. На прод.-но для питания детей в дош. образоват.учрежд. Дели 2017 | | Тертлеи | Мясные в сметанно-томатном соусе | 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 |
| № 283 Сбор.реш. На прод.-но для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2017 | | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б, стр.134, 2012 | | Напиток из свежих фруктов (75С) | 200 | 0,34 | 0,17 | 11,48 | 63,60 | 0,02 | 3,17 | 0,00 | 0,13 | 16,67 | 7,05 | 7,78 | 0,88 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б, стр.144, 2012 | | 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.б, стр.144, 2012 | | 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: | 525 | 15,56 | 16,13 | 69,56 | 450,29 | 0,18 | 3,45 | 41,62 | 1,85 | 59,11 | 168,32 | 44,12 | 3,38 | |
| | | 5 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 45 Сбор.реш. На прод.-но для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2017 | | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 | |
| № 265 Сбор.реш. На прод.-но для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2017 | | Плов из говядины с рисом | 50/150 | 16,03 | 18,16 | 45,91 | 415,89 | 0,07 | 1,80 | 0,00 | 4,00 | 18,14 | 242,92 | 51,52 | 3,39 | |
| № 376 Сбор.реш. На прод.-но для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2017 | | Чай с сахаром с яблоком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,980 | 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 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,900 | 0,200 | 12,300 | 59 | 0,028 | 0 | 0 | 0,275 | 5,000 | 16,250 | 3,500 | 0,275 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б, стр.144, 2012 | | 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 | 20,15 | 20,61 | 80,99 | 595,53 | 0,15 | 13,08 | 0,00 | 9,61 | 56,62 | 310,05 | 75,77 | 5,23 | |
| | | 6 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.184, 2012 | | 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 | | |
| ТК | | Котлеты по-домашнему | 90 | 11,18 | 10,21 | 27,09 | 223,90 | 0,15 | 0,22 | 3,07 | 2,55 | 15,12 | 117,35 | 18,04 | 1,91 | |
| № 171 Сбор.реш. На прод.-но для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2017 | | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/5 | 4,61 | 6,32 | 27,79 | 207,00 | 0,21 | 0,00 | 20,00 | 0,45 | 25,19 | 208,85 | 140,52 | 4,72 | |
| № 382 Сбор.реш. На прод.-но для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2017 | | Какао с молоком | 200 | 2,690 | 3,544 | 7,578 | 80 | 0,056 | 1,588 | 24,400 | 0,000 | 152,220 | 124,560 | 21,340 | 0,478 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б, стр.144, 2012 | | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,240 | 7,920 | 40 | 0,034 | 0 | 0,280 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 | | |
| | | Итого: | 565 | 20,20 | 20,71 | 80,18 | 597,10 | 0,48 | 11,81 | 47,47 | 3,48 | 214,33 | 491,76 | 198,30 | 10,09 | |
| | | Итого за 6 дней 2 недели: | 3250 | 111,919 | 112,912 | 488,192 | 3296,102 | 1,64523 | 181,869 | 220,4732 | 85,7528 | 840,8066 | 1849,6617 | 543,7968 | 33,6551 | |
| | | ВСЕГО за 12 дней: | 6535 | 225,124 | 226,706 | 934,52 | 6579,868 | 3,71632 | 239,911 | 528,8263 | 178,647 | 1801,277 | 3848,269 | 1139,338 | 69,2002 | |
| | | В среднем на 1 учащегося в день: | 545 | 18,760 | 18,892 | 77,877 | 548,322 | 0,310 | 19,993 | 44,069 | 14,887 | 150,106 | 320,689 | 94,945 | 5,767 | |

12,42547 11,34444 30,1 248,780488 0,170732 0,249902 3,41463415 2,829268 16,804878 130,3902439 20,0487805 2,121951

20-25%