

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллина



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	1-ая неделя													
		1 день													
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	Мг, мг	Fe, мг			
№ 71 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. во всех образ.урреж-длин 2017	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.урреж-длин 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.урреж-длин 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 прод.-ню для обрч. Во всех образ.урреж-длин 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Длин +	Итого:	560	18,63	18,77	83,14	599,37	0,27	3,86	22,74	3,99	74,55	204,20	54,76	3,89	
2 день															
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. во всех образ.урреж-длин -2017	Сыр порционно	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	
№ 294 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.урреж-длин -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.урреж-длин 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.урреж-длин 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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Длин +	Итого:	500	20,19	19,00	87,90	610,98	0,41	3,84	87,26	3,93	205,12	442,09	191,79	8,42	

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012.Дели +	3 день	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 293 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017. 356/201Е		Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012. Дели +		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:	615	19,37	19,54	80,73	600,90	0,20	3,07	84,92	2,64	72,87	276,76	56,07	3,56
	4 день														
№ 46 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели - 2017		Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59
№ 229 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели -2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дели +		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012. Дели +		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	14,63	16,60	68,65	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41
	5 день														
№ 62 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели -2017		Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 199 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	3,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор.рец. На прок-ню для обрч. Во всех образц.Уржрж-Дели 2017		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дели +		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. Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780

		Итого:	555	18,32	19,35	81,35	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	126,16	8,90
6 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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	
№ 15 Сбор.рец. На прочную для обрч. Во всех образах уркеж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прочную для обрч. Во всех образах уркеж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831	
№ 376 Сбор.рец. На прочную для обрч. Во всех образах уркеж-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 5 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80	

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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
	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + №279/331 Сбор.рец. На про-ню для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (япельсинь)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Тедтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,621	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 203 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всек образ.учрежд. Дели 2017	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого:	573	15,11	15,13	69,75	487,99	0,18	66,73	41,62	1,73	88,94	162,22	46,32	2,59
5 День														
№71 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всек образ.учрежд. Дели 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	56/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всек образ.учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всек образ.учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,00	0,28	5,00	16,25	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	36,31	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96
6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + № 390/391/393 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всек образ.учрежд. Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (ябллки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор.рец. На про-ню для обр-ч. Во всек образ.учрежд. Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
	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:	520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
	ВСЕГО за 12 дней:	6626	223,90	228,24	959,90	6894,05	3,58	200,41	648,16	110,94	1466,98	3382,98	1050,73	68,64
	В среднем на 1 учащегося в День:	552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	9,25	122,25	281,91	87,56	5,72