

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
п.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, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 День														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 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 прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 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 прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 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.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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 российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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 прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 2017	Сыр порционным	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 прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 2017	Тушляк из говядины	50/50	9,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	20,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-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
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0,01	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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 прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 264 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-Дели 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	2,67	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.уррек-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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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

№ 45 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из Белокочанной капусты	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
№ 229 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-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. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:			555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	5 День	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
№20/333 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дошк образоват.учрежд Дели 2017		Тертые 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
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,77	11,19	37,17	8,62	0,85
№ 379 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Кофейный напиток (сахара 15г)	200	1,17	2,68	10,97	80,70	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 Дели +		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:			570	15,83	15,93	68,97	447,59	0,21	11,58	49,62	1,67	179,50	248,37	56,54	4,61

№ 62 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	6 День	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
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
№ 199 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	8,74	31,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	190/10	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 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:			545	18,95	19,27	85,49	569,17	0,72	2,27	23,07	11,37	141,74	394,29	112,47	8,07
Итого за 6 дней 1 недели:			3250	109,52	109,53	454,50	3167,87	2,06	57,94	256,85	92,62	807,07	1911,11	591,09	35,77

2-ая неделя

1 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
№ 234, 230 Сбор. рец. На продажу для общ., Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Блиночки 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
№ 204 Сбор. рец. На продажу для общ., Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	36,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
№ 376 Сбор. рец. На продажу для общ., Во всех образ. учрежд. 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 144, 2012 Дели +	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	15,21	16,06	68,11	492,00	0,16	10,62	28,46	5,33	100,01	273,16	73,16	5,09

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 продажу для общ., Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Опоции 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 продажу для общ., Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Салат из свежкы отварной	60	0,94	3,61	4,96	56,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТК	Котлеты из мяса кур	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 продажу для общ., Во всех образ. учрежд. 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 продажу для общ., Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	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	35	2,66	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	1,85	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Итого:		565	20,21	20,70	83,02	603,83	0,41	22,99	32,42	64,06	136,60	244,97	78,50	6,70

4 День

№ 79, 331 Сбор. рец. На продажу для питания детей в дошкольных учреждениях Дели 2017	Тертелги 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
№ 203 Сбор. рец. На продажу 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
ТК	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 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	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

№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обуч., Во всех образах, учрещ.-Дели - 2017	5 День	Салат из квашеной капусты	60	1,02	2,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для обуч., Во всех образах, учрещ.-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. рец. На прод.-но для обуч., Во всех образах, учрещ.-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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 6, 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:	500	20,00	20,62	79,73	598,96	0,14	14,71	0,00	13,76	71,98	310,19	75,62	5,29
	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
Дели +		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
ТТК															
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обуч., Во всех образах, учрещ.-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. рец. На прод.-но для обуч., Во всех образах, учрещ.-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 6, 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
Дели +															
		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:	3245	111,3407	113,08	466,6	3306,632	1,626725	132,5	220,4732	89,884	836,7198	1836,8487	539,0488	35,411
		ВСЕГО за 12 дней:	6455	224,8183	226,5	923,6	6593,708	3,720317	178,86	427,7063	180,84	1464,292	3499,5863	1073,6	66,575
		В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,735	18,875	76,967	549,476	0,310	14,905	35,642	15,070	122,024	291,632	89,467	5,548