



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общественно-образовательных организаций Республики Татарстан



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жир, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 15 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Пюре из яблок свежих (апельсин)	100	0,9	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 274 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	13,48	104,60	18,08	1,70
№ 203 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Макaronные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,66
№ 248 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 216 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Печенье	40	3,06	3,76	6,99	51,80	0,05	0,00	1,48	10,40	33,80	12,00	0,56
№ 171 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,49	0,78
Итого:		605	19,16	19,32	87,93	616,17	0,34	60,32	22,74	108,55	253,30	76,56	4,90
2 день													
№ 15 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Сыр поршино	10	2,03	2,86	10,0	34,3	0,00	0,07	21	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 203 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Пюре из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,81	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,52	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	25,19	208,86	140,52	4,72
№ 274 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Чай с сахаром, с лимонном	165/10/5	0,19	0,02	10,20	42,00		2,83	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 216 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Хлеб пшеничный	50	2,39	0,40	24,60	111,50	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		515	20,21	20,71	85,48	616,83	0,30	3,82	41,00	171,05	459,90	177,45	8,74
3 день													
№ 248 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	4,18	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10
№ 203 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	80/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	47,55	182,01	24,73	1,65
№ 304 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	38,23	209,00	0,03	0,00	20,00	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03		11,25	2,95	1,70	0,29
№ 216 Сборщик. На протяжении для обуч. Во всех образовательных документах - 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		563,5	19,33	18,79	83,04	596,38	0,20	6,93	84,92	88,73	289,49	65,07	4,36

4 день													
№ 329 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Рыба тушеная 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
№ 332 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 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
№ 330 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Капуста тушеная (дл. гарнир)	75	0,82	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,32	15,64
№ 342 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 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
Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800
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
Итого:		570	16,17	16,59	65,90	478,34	0,28	35,60	25,82	4,79	145,29	328,20	109,28
5 день													
Учебная группа «Коллектив» российские продукты питания табл 3 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
№ 271 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Котлеты говяжьи	90	10,16	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54
№ 340 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70
№ 376 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4
Учебная группа «Коллектив» российские продукты 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
Учебная группа «Коллектив» российские продукты питания табл 6 стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400
Итого:		585	19,11	19,61	84,32	565,50	0,64	10,03	20,00	4,31	140,24	419,21	111,94
6 день													
№ 47 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Салат из квашеной капусты	100	1,71	3,06	14,75	85,70	0,02	15,81	0,00	15,40	52,24	33,85	16,01
ТТК	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,85	55,70	191,40	43,32
№ 372 Сборщик. На производстве обуч. во всех образовательных формах 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40
Учебная группа «Коллектив» российские продукты питания табл 6 стр 134, 2012	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
Итого:		530	18,45	20,64	79,65	594,20	0,17	31,63	29,10	19,62	127,99	249,25	85,93
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:													
		3369	112,43	115,57	486,32	3466,42	1,92	143,93	223,58	46,84	781,85	1993,36	606,10

[illegible]

№ 331 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Тесто для блинов в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,09	0,048	0,276	23,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,65	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 204 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Натяжки из свиных шпикетов (75С)	200	0,16	0,16	7,26	58,80	0,01	4,00	0,00	0,06	6,70	4,40	3,60	0,91
№ 205 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,467	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
№ 206 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	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:		503	16,09	15,30	70,33	477,14	0,19	4,28	41,62	1,93	51,59	176,42	42,99	3,66

№ 12 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Салат из кукурузы и кс	60	1,23	2,11	4,92	69,56	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39
№ 245 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Плов из говядины с рисом	50/150	15,03	18,15	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,02	51,52	3,38
№ 376 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
№ 376 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 376 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	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	20,21	20,73	79,58	607,12	0,19	8,41	0,00	6,22	51,83	324,49	77,74	5,29

№ 12 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Плоды и ягоды свежее (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
№ 245 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 376 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,560	5,470	27,760	193,80	0,210	0,000	20,000	0,450	25,190	208,650	140,520	4,720
№ 376 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	Чай с мармеладом	185/15/5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
№ 376 Сборщик. На протяжении 2017 года работала в должности уборщицы.	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:		571,5	15,61	16,23	69,12	470,26	0,33	10,57	30,92	5,01	91,04	373,57	179,87	9,06
ВСЕГО за 6 дней 2 недели:		3254,5	108,32	108,77	448,21	3713,86	1,60	130,41	291,94	83,05	692,53	1764,53	514,63	36,59
ВСЕГО за 12 дней:		6623	220,75	224,34	931,52	6880,27	3,52	279,35	575,52	129,89	1474,38	3763,89	1120,73	75,11
В среднем на 1 учащегося в день:		562	18,40	18,69	77,63	556,69	0,29	23,28	42,96	10,82	122,86	313,66	93,39	6,26