

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											Fe, мг		
	1-ая неделя	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ся, мг	P, мг		Mg, мг	
1 день														
59 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
271 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. всех образ.учреж.-Дети 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
203 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. всех образ.учреж.-Дети 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
348 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. всех образ.учреж.-Дети 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
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 344, 2012	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70	0,70
Элм +	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
	Итого:	565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36

рецептуры	Наименование блюда											Fe, мг		
	2 день	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ся, мг	P, мг		Mg, мг	
2 день														
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 186, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,30
Элм +	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
315 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	21,81	154,15	208,85	140,52	4,72
8 260 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. о всех образ.учреж.-Дети -2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72	3,06
8 377 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. о всех образ.учреж.-Дети 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	0,34	0,34
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Элм +	Итого:	590	20,16	20,71	81,23	606,08	0,31	63,82	41,00	200,05	466,65	186,95	8,77	8,77

рецептуры	Наименование блюда											Fe, мг		
	3 день	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ся, мг	P, мг		Mg, мг	
3 день														
№ 52 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Салат из свеклы 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
№ 293 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017, 356/2016	Птица запеченная с томатными 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
№ 304 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	10,95	2,80	1,40	0,26	0,26	0,26
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	0,220
Элм +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	565	19,50	18,82	80,55	596,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

4 день														
17	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	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	0,65
312	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	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
	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:	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

5 день														
162	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
1271	Котлеты говяжьи	90	10,18	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
1371	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,82	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,69
1375	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
	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	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	545	18,46	19,15	79,81	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,79

6 день														
100	Фрукты 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
10	Сыр порционный	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
50/150	Жареное по-домашнему с куриной грудкой	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
200	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
20	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:	630	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	6,80

	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
39 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во х образ.уржеж.Дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
209 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.уржеж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.уржеж.Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,440	12,700	3,900	2,300	0,500
М.состав и калорийность российских здоровых напитков табл 6 стр 134, 2012 гг.	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,660	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
М.состав и калорийность российских здоровых напитков,табл 6, стр 144, 2012 гг.	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:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
2 день														
3 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во х образ.уржеж.Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
143,241 Сбор.реч. На прод.мо для уч. Во всех образ.уржеж.Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
С эмальированного покрытия	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
М.состав и калорийность российских здоровых напитков,табл 6, стр 134, 2012 гг.	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
	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:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85
3 день														
52 Сбор.реч. На прод.мо для уч. Во всех образ.уржеж.Дели - 17	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
294 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.уржеж.Дели -2017	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.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.уржеж.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.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.уржеж.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
М.состав и калорийность российских здоровых напитков табл 6 стр 134, 2012 гг.	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,365	7,000	22,750	4,900	0,365
М.состав и калорийность российских здоровых напитков,табл 6, стр 144, 2012 гг.	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													
Источники финансирования, наименование блюда	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Тертельи мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	80,202	15,521	0,640	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	38,07	8,62	0,86	
Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	13,000	2,800	0,220	
Итого:	573	15,04	15,17	68,38	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90

5 день													
Источники финансирования, наименование блюда	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
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
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
Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	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:	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													
Источники финансирования, наименование блюда	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Бигочки 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
Картофель запеченный дольками	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500
Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:	580	19,70	18,93	79,62	563,12	0,38	33,87	35,32	11,38	230,00	394,77	99,28	6,02
ВСЕГО за 12 дней:	6586	223,59	227,16	928,00	6686,12	3,31	335,66	572,92	131,25	1732,76	3910,41	1153,51	69,28
В среднем на 1 учащегося в день:	549	18,63	18,93	77,33	557,18	0,28	27,97	47,74	10,94	144,40	325,87	96,13	5,77