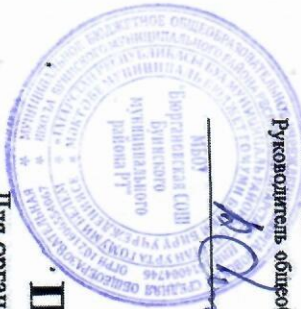


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



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

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"


П.Р. Рахматуллин



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 45 Сбор. рец. На прод.-ию для уч. Во всех образц. учрежд.-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. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-Дели 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 | 0,85 |
| 312 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-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 прод.-ию для образц. учрежд.-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 |
| М.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 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 |
| М.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: | | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 53 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-Дели -2017 | 5 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 |
| 271 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-Дели 2017 | | 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 |
| 9171 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-Дели 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 | 4,89 |
| 9376 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. 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 |
| М.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 |
| М.состав и калорийность российских продуктов 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| М.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | 6 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 |
| № 15 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-Дели 2017 | | Сыр порционнно | 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 |
| М.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | | Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой | 50/150 | 12,33 | 14,280 | 54,940 | 396 | 0,114 | 8,982 | 29,100 | 3,88 | 55,700 | 191,400 | 43,316 | 4,172 |
| № 379 Сбор. рец. На прод.-ию для образц. учрежд.-Дели 2017 | | 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 |
| М.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 |
| Итого: | | | 530 | 19,45 | 20,15 | 80,55 | 585,03 | 0,21 | 20,36 | 70,10 | 4,34 | 301,48 | 365,40 | 74,62 | 6,80 |

| рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод в, г | Калорийно ств. ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|--|--|-----------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|---------|--------|--------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 33 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во ик образц.учреж.-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 |
| № 203 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-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.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-дели 2017 | Чай с сахаром, с ржлком | 180/10/10 | 0,110 | 0,060 | 12,690 | 45 | 0,003 | 1,030 | 0 | 0,020 | 12,700 | 3,900 | 2,300 | 0,500 |
| № 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-дели 2017 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| № 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-дели 2017 | 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.рец. На прод.-ию для обуч. Во ек образц.учреж.-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.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-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 |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-дели 2017 | 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 |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-дели 2017 | 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 |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-дели 2017 | 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.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-дели - 017 | 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 |
| № 294 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-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.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.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.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-дели 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | | 0,03 | 0 | | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| № 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-дели 2017 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,660 | 0,280 | 17,220 | 82 | 0,039 | 0 | 0 | 0,385 | 7,000 | 22,750 | 4,900 | 0,385 |
| № 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. во всех образц.учреж.-дели 2017 | 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 |

