

1-4 класс



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

[Handwritten signature]
Р.Р. Рахматуллин



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

[Handwritten signature]
Н.Т. Шигабутдинов
Протокол № 1

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

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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
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
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
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
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
Пенянье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
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
2 день													
Плоды 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
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
Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
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
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
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
Итого:	590	20,16	20,71	81,23	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77
3 день													
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
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
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
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
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:	565	19,50	18,82	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	57,09	4,24

4 день													
№ 225 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,90	16,90	9,05	0,28
Салат из болочканной капусты													
№ 229 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
Рыба, тушенная в томате с овощами													
№ 312 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	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
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№ 342 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
Компот из свежих яблок (75 С)													
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													
№ 62 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	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
Салат из моркови с сахаром													
№ 271 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
Котлеты говяжьи													
№ 171 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным													
№ 376 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Чай с мармеладом.													
№ 379 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
№ 379 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хлеб ржаной													
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 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 15 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
Сыр порционнно													
№ 15 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
Жаркое по - Домашнему с куриной грудкой													
№ 379 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
Кофейный напиток с молоком													
№ 379 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
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

Пшеница и ягоды смородины (япельсин)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00	0,20	94,00	93,00	19,00	0,80
Тертель мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	20,020	90,746	80,000	18,081	0,040
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	11,91	98,07	6,63	0,06
Напиток из свежих фруктов (7БС)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,600	0,220
Итого:	573	15,04	15,17	68,38	463,69	0,19	63,45	1,77	87,31	101,32	47,72	2,90

5 день	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,98	16,00	9,06	0,20
Салат из свежей капусты с морковью												
Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,69	0,07	1,80	0,00	18,14	242,92	61,62	3,39
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
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0,275	5,000	10,250	3,500	0,275
Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	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	56,62	310,05	75,77	5,23

6 день	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)												
Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	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	23,175	108,435	40,290	1,500
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	76,70	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	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	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	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	144,40	325,87	96,13	5,77

В настоящем документе прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листа.

Директор МБОУ «Протопоповская СОШ Буинского муниципального
района РТ» Шуфар Н.Г. Шигабутдинов /

