



Сот. № 5307011191
Министр, образовательного учреждения
Ирина Александровна Шаймуратовская

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

		Итого:	555	18,32	19,35	81,35	598,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	125,16	8,90
6 день															
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012 Дели +															
№ 15 Сбор реч. На порцию для обуч. Во все образ. 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
№ 300,391,332 Сбор реч. На порцию для обуч. Во все образ. 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
№ 376 Сбор реч. На порцию для обуч. Во все образ. учреж.-Дели 2017			170/5	14,04	15,668	40,822	346	0,145	0,333	38,647	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 184, 2012 Дели +															
Цай с сахаром			190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный			40	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:			525	19,58	19,24	80,30	567,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	83,28	3,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели *		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 293 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	90	10,690	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,960
№ 294 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Птица запеченная	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,82	0,68
№ 295 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10/10	0,110	0,060	10,980	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
№ 296 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Чай с сахаром с яблоком	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 9 стр 134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,820	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
№ 297 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Хлеб ржаной	Итого: 883	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	3,43	99,10	287,49	54,55	6,54
2 День														
№ 298 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№ 299 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 300 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Чай с мармеладом	185/15	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 301 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	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:		500	20,13	20,72	81,73	605,42	0,22	18,92	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,63
3 День														
№ 302 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 303 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. учрежд. 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
№ 304 Сбор. рец. На прокорм для обуч. Во всех образц. 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
Итого:		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 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,860	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,885
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012 Дели +	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 164, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№279,331 Сбор.рек. На прок.мо для питания детей в дошкольных учреждениях 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,798	133,99	0,048	29,620		0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 209 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	12,00		0,80	11,91	38,07	8,82	0,66
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45		0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
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
	Итого:	573	15,11	15,13	69,75	487,99	0,18	66,73	41,62	1,73	88,94	162,22	46,32	2,59
5 день														
№71 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№ 280/331 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27		2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00		0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.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 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00		0,28	5,00	18,25	3,50	0,28
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	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	36,31	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 380,391 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333		0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор.рек. На прок.мо для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	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	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0		0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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		0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
ВСЕГО за 12 дней:														
		6628	223,90	228,24	959,90	6884,05	3,58	200,41	648,16	110,94	1466,98	3382,98	1050,73	68,64
В среднем на 1 учащегося в день:		552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	9,25	122,25	281,91	87,56	5,72