



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Р. Р. Рахматуллин

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	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч всех образ. учреж.-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч. всех образ. учреж.-Дели 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
349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ. учреж.-Дели 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
	Печенье	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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														
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	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
215 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Сыр порционнно	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
260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. о всех образ. учреж.-Дели -2017	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
171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. о всех образ. учреж.-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	4,72
377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. о всех образ. учреж.-Дели 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
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Салат из свежлы 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017, 3166/2016	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
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	2,80	1,40	0,26
им.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
им.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	67,09	4,24

4 день													
45 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели -17	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.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. 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
312 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. 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
342 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. 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
м. состав и калорийность российских одутов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 одутов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ. 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
171 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. 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
171 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. 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
176 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. учреж-Дели 2017	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
м. состав и калорийность российских одутов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
м. состав и калорийность российских одутов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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													
м. состав и калорийность российских одутов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
15 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех 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
ПК	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
179 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ. 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
м. состав и калорийность российских одутов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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

4 ДЕНЬ													
им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 г. +	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
279,331 Сбор. рец. На прод.-ию для гания детей в дошко образоват учрежд: ли 2017	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
203 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. всех образ. учреж-Дели 2017	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
им. состав и калорийность российских одунктов питания табл 6 стр 134, 2012 г. +	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хлеб пшеничный	Итого:	573	15,04	15,17	463,69	0,19	63,45	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90	

5 День													
им. состав и калорийность российских одунктов питания табл 9 стр 184, 2012 г. +	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Салат из свежей капусты с морковью	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	
Плов из говядины с рисом	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
Чай с сахаром, с яблоком	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275	
Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хлеб ржаной	Итого:	505	20,15	80,99	595,53	0,15	13,08	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23	

6 День													
им. состав и калорийность российских одунктов питания табл 9 стр 184, 2012 г. +	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066	
Биточки рыбные в сметанном соусе	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500	
Картофель запеченный дольками	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	
Какао с молоком	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хлеб ржаной	Итого:	580	19,70	18,93	563,12	0,38	33,87	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	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	10,94	144,40	325,87	96,13	5,77	

рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 День													
193 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во х образ. учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	48,690	171,522	22,428	1,980
203 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. 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	11,91	38,07	8,62	0,86
376 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	12,700	3,900	2,300	0,500
м. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дел +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	8,000	26,000	5,600	0,440
м. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дел +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	87,10	269,49	48,35	4,56
2 День													
3 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во ех образ. учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	159,20	117,50	13,85	0,56
143,241 Сбор.реч. На прод-ию для уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68
К	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	13,95	3,65	2,25	0,41
компленированного выпуска	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	7,80	25,20	9,00	0,42
м. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дел +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	255,69	349,14	72,74	4,85
3 День													
2 52 Сбор.реч. На прод-ию для буч. Во всех образ. учреж.-Дели - 017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
294 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. о всех образ. учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	51,64	69,30	19,98	3,24
312 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. ю всех образ. учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	38,18	88,10	27,75	1,02
376 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. ю всех образ. учреж.-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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дел +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	7,000	22,750	4,900	0,385
м. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дел +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	7,250	37,500	11,750	0,975
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	136,30	244,82	78,20	6,67