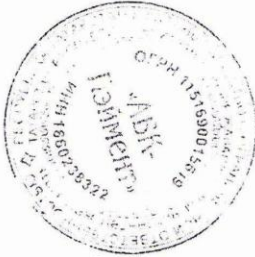




З. И. Фадеева

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ПЕИМЕНТ"
[Signature]
Р. Р. Рахматуллин



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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фг, мг
ТМ	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	60,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТМ	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,92	12,39	38,67	8,62	0,86
№49 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим. состав и калорийность рецепта продукта питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

Хим. состав и калорийность рецепта продукта питания табл 6 стр 144, 2012	Дели *	2 День													
		Проды и ягоды свежие (яблоки)													
ТМ	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 376 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	Чай с сахаром	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01	
Хим. состав и калорийность рецепта продукта питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	65,26	4,65	

20%

Хим. состав и калорийность рецепта продукта питания табл 6 стр 124, 2012	Дели *	3 День													
		Сыр порционно													
№ 15 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	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	
№ 260 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор реч. На про-ме для обр- Во все обр-д. Утвержд. Дом 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Хим. состав и калорийность рецепта продукта питания, табл 6 стр 124, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12	

25%

ТК Животная и казенность российских производителей мясной, табл 8, стр 168, 2012 День *	4 День	Свежая отварная дольки	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02	
ТК		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 312 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во все образ.учрежд.Днем 2012		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01	
ТК		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	
Животная и казенность российски произв-тов мясной табл 6 стр 144, 2012		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	
Животная и казенность российски произв-тов мясной, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Днем *			Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

5 День																
№ 15 Сбор рец. На про-но для об-ч. Из все образ.учрежд.Днем 2012		Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
№ 27/311 Сбор рец. На про-но для образ.учрежд. в день образоват.учрежд. Днем 2012		Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,921	0,640	
№ 203 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во все образ.учрежд.Днем 2012		Майонезные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТК		Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Животная и казенность российски произв-тов мясной табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
Днем *			Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

6 День																
№ 47 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во все образ.учрежд.Днем 2012		Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
№ 234 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во все образ.учрежд.Днем 2012		Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26	
№ 202 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во все образ.учрежд.Днем 2012		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53	
№ 277 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во все образ.учрежд.Днем 2012		Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Животная и казенность российски произв-тов мясной, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Днем *			Итого:	553	19,94	20,18	80,57	665,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
			Итого за 6 дней 1 недел:	3281	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,0089	543,4528	31,67

25%

2-я неделя

ТК	1 День															
	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	601/90/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13		
№ 376 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Чай "Витаминный" с ципловником	169/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42		
Хим. состав и калорийность расписания продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
Хим. состав и калорийность расписания продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99		
	2 День															
Хим. состав и калорийность расписания продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012	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		
№ 265 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64		
№ 376 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27		
Хим. состав и калорийность расписания продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
Хим. состав и калорийность расписания продуктов питания табл. 6, стр. 134, 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:	545	18,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,18		
	3 День															
№ 376 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Салат из отварной свеклы	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		
№ 329 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85		
№ 312 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01		
№ 342 Сбор. рпц. На прок.-не для еднр. Во все образ. рпц. Девн. 2012	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92		
Хим. состав и калорийность расписания продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39		
	Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,98		

20%

25%

25%

		4 день															
ТК		Супы															
№ 203 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,80	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33			
№ 202 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017	Кисель с яблоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45			
Хим. состав и энергетический расклад продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем *	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			
		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15		
		20%															
		5 день															
Хим. состав и энергетический расклад продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем *		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		
№ 241 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017	Овощи тушеные с маслом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,83	39,69	2,23			
№ 249 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017	Колбас из сукофруктивов (ТС)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67			
Хим. состав и энергетический расклад продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем *	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			
		Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42		
		20%															
		6 день															
№ 47 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017		Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37		
ТК		Котлеты "Лепешечные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83		
№ 211 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78		
№ 217 Сбор рпц. На пропе-но для обл- Во все образ. учебн-днем 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/6	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33		
Хим. состав и энергетический расклад продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем *		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
		Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64		
		Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38692	135,594	192,67	59,335	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353		
		ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053		
		В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17		
		20-25%															

