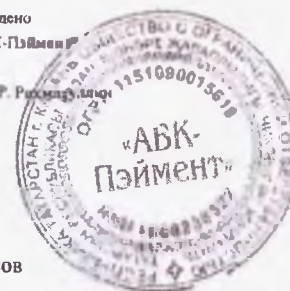




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ФХО «АБК-Пэймент»
Р.Р. Рахматуллин



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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Калорийно сть, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	цена	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															
ТТК	Сосиски отварные	100	201,12	10,80	13,84	0,36		0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	189,30	5,70	4,30	31,99		0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	92,80	0,66	0,09	22,03		0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	50,91	0,64	3,01	5,11		0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Итого:	535	542,62	19,14	18,59	66,26		0,21	1,66	66,26	4,27	131,10	192,19	58,90	3,96

25%

2 день															
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	330,90	13,65	15,29	32,32		0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	40,00	0,07	0,02	10,01		0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	47,00	0,40	0,40	9,80		0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	545	430,30	15,70	15,67	54,21		0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	57,26	2,45

20%

3 день															
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	221,00	10,39	14,79	10,30		0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	214,00	3,77	2,29	39,72		0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	41,32	0,11	0,02	10,15		0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + / № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Хлеб ржаной/Сыр порционно	60	133,33	5,93	3,26	19,80		0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	609,65	20,20	20,36	79,97		0,32	2,95	0,00	3,72	113,55	440,46	188,21	10,05

25%

4 день															
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	198,00	10,20	12,93	13,79		0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	153	150,45	3,08	6,25	20,47		0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	200	44,70	0,11	0,06	10,98		0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40		106,66	4,74	2,61	15,84		0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	60		28,80	1,08	0,06	5,88		0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	Итого:	573		570,31	20,41	22,09	75,84		0,33	20,13	54,26	3,63	145,43	255,68	71,77	4,64

25%

5 день

№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		124	7,284	11,940	8,360		0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		176,10	5,10	3,62	31,96		0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		103,50	0,34	0,17	21,46		0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный / Сыр порционно	60		157,25	7,37	4,35	22,14		0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	545		560,84	20,09	20,08	83,92		0,18	3,45	41,62	1,85	58,31	154,57	38,22	2,87

25%

6 день

№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,60	5,17		0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90		193,30	13,17	10,70	15,79		0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		223,35	3,63	6,50	37,58		0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15		0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	553		565,69	19,94	20,18	80,57		0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261		3279,414	115,49	116,97	440,77		1,4007	45,737	285,7	25,661	908,4118	1578,6921	486,8718	27,636

25%

2-ая неделя**1 день**

ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	245		386,40	16,02	18,13	42,98		0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	200		54,20	0,24	0,09	12,43		0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30		0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88		0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	500		558,75	20,14	18,78	79,59		0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

25%

2 день

№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	200		408,42	15,95	19,55	39,75		0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
---	-----------------------------------	-----	--	--------	-------	-------	-------	--	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,02	10,01		0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30		0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80		0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	7,92		0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	545		593,77	19,64	20,41	79,78		0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

3 день

№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100		105,00	9,05	6,09	3,80		0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	153		150,45	3,08	6,25	20,47		0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200		74,60	0,16	0,16	17,90		0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35		82,25	2,66	0,28	17,22		0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	60		55,68	0,84	3,61	4,96		0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	Итого:	548		412,30	14,95	12,78	59,39		0,24	22,79	13,82	3,19	127,41	276,54	86,32	3,17

20%

4 день

ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40		118,01	3,17	5,19	9,85		0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		221,94	6,64	7,60	31,78		0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200		78,60	4,08	3,54	7,60		0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	513		489,05	16,17	16,57	63,98		0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15

20%

5 день

№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	200		271,50	12,48	15,68	19,34		0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	0,66	0,09	22,03		0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80		0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	530		434,80	15,42	16,01	56,13		0,17	19,49	39,00	5,51	127,33	191,57	61,35	3,22

20%

6 день

№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,60	5,17		0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
--	------------------------------------	----	--	-------	------	------	------	--	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90		214,20	12,90	12,15	13,15		0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		233,80	3,79	4,47	39,76		0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15		0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	553		608,14	20,14	19,48	82,99		0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
	Итого за 6 дней 2 недели:	3189		3096,807	106,44	104,03	421,85		1,3466	121,6	192,57	58,115	1104,479	1691,0624	538,9041	27,341
	ВСЕГО за 12 дней:	6450		6376,221	221,93	221	862,62		2,7473	167,34	478,27	83,776	2012,891	3269,7545	1025,776	54,977
	В среднем на 1 учащегося в день:	538		531,35	18,49	18,42	71,89		0,23	13,95	39,86	6,98	167,74	272,48	85,48	4,58

25%

20-25%