

Савицкий



Согласовано, общеобразовательного учреждения

Савицкий



Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Праймент»

Р.Р. Рахметуллин

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
СЕЗОН (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ)

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. 80 всех образ. учр.-м. Дели. 2017	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,85	12,07	0,37
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,69	320,78	154,00	6,23
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. по всем образ. учр.-м. Дели. 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	13,26	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 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
Дели. *	Итого:	563	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,92	376,63	175,14	7,43

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 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
Дели. *	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
№ 378 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. по всем образ. учр.-м. Дели. 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012	Салат "Солнышко" из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
Дели. *	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,40	209,39	0,03	1,19	30,80	0,34	31,31	89,87	19,24	10,31
ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,71	5,46	31,94	189,00	0,06	0,00	12,00	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. по всем образ. учр.-м. Дели. 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,96	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 8, 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
Дели. *	Итого:	555	18,38	18,84	84,24	604,90	0,21	4,41	42,80	2,74	101,89	237,49	82,98	13,81

19.01
16.01
13.01

4 день														
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 182, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 285 Сбор. реч. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017	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	2,84
№ 376 Сбор. реч. На прод. не для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Им. 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	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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:	545	19,64	20,31	80,28	593,77	0,12	5,30	0,00	5,18	130,08	241,28	66,88	6,26

5 день														
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9, стр 168, 2012 Дели +	Свекла отварная дольками	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
	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,28	216,4	23,42	1,78
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,46	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
	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
	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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,58
	Итого:	583	20,16	19,56	87,63	613,76	0,33	25,51	59,80	2,48	155,50	437,14	107,23	6,37

6 день														
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012 Вариант 4	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
		15	3,96	3,98	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 31 Сбор. реч. На питание для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Сыр порционно	180/5	13,08	13,98	37,67	340,18	0,18	0,38	41,24	1,53	31,37	164,27	41,59	1,51
№ 391 Сбор. реч. На питание для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Пальмени отварные с маслом сливочным	200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Вариант 4	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	20,06	18,78	83,69	612,68	0,27	13,66	72,74	2,25	220,04	291,82	70,83
	Итого за 6 дней 1 недели:	3311	114,06	111,94	486,01	3498,80	1,48	78,24	332,62	24,01	1156,39	1982,84	581,92	43,42

2-ая неделя

1 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 2017	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
ТТК	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	14,92	16,29	42,79	374,70	0,18	0,68	10,35	51,51	44,40	118,70	32,99	3,23
№349 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Делн +	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	538	20,19	19,87	87,53	608,92	0,28	13,16	10,35	62,21	121,37	219,87	77,65	5,47
2 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 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
ТТК	Мясо "Нежное" тушеное в соусе	50/50	8,41	14,38	18,56	225,00	0,03	0,18		2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
№ 203 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,69	2,81	31,92	175,80	0,06	0,00	12,00	0,81	11,57	38,10	8,55	0,85
№ 377 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 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	3,98	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Делн +	Итого:	513	20,15	20,47	80,43	575,45	0,18	2,28	33,00	4,17	160,65	336,41	62,77	5,65
3 день														
№ 53 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 2017	Салат из отварной свеклы с бобами зеленого горошка	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78
ТТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 2017	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. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн - 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	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	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
Делн +	Итого:	538	15,62	15,38	67,52	479,57	0,26	26,91	13,82	4,20	142,40	295,00	95,96	3,84

		4 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	388,40	0,13	1,02	87,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	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 российских 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	
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,98	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Дели +	Итого:	500	20,14	18,78	79,69	658,75	0,21	51,06	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99	

	5 день													
ТТК	Салат из моркови	60	0,74	0,08	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,48	31,68	21,83	0,40
№279,365 Сбор.рещ. На прод.но для питания детей в дошкол.образоват.учрежд. Дели 2017, 2016	Тертые мясные в томатном соусе	60/40	7,41	7,93	9,95	140,75	0,05	1,00	26,62	0,51	19,68	82,58	18,04	0,86
ТТК	Пюре из бобовых "Янтарное" с маслом сливочным	180/3	8,09	7,12	41,94	266,40	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,98	74,03	5,82
№ 382 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дели 2017	Каша с молоком	200	1,58	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 калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 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
Дели *	Итого:	573	20,10	18,89	84,22	605,27	0,76	4,61	51,02	9,42	304,55	511,29	139,25	7,65

6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (япельские)													
Дели *	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
№ 143,241 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дели 2017	50/150	12,48	15,68	21,74	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	89,16	148,63	39,69	2,23	
Овощи тушеные с мясом														
Чай с сахаром	180/20	0,07	0,02	20,01	80,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
На 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дели 2017	40	2,84	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,58	
Хлеб ржаной														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Итого:													
Дели *	540	16,09	16,38	65,69	473,70	0,23	78,80	39,00	5,43	145,70	234,43	72,89	4,35	
	3202	112,29	109,77	464,98	3301,66	1,91	176,80	214,71	88,15	1246,56	1937,44	515,71	29,95	
	6513	226,34	221,71	949,99	6800,46	3,40	265,04	547,33	112,17	2402,86	3920,28	1097,63	73,37	
	ВСЕГО за 12 дней:													
	543	18,86	18,48	79,17	568,71	0,28	21,25	45,61	9,35	200,25	326,69	91,47	6,11	
	В среднем на 1 учащегося в день:													