


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматулина



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, 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													
№ 59 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети 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.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети 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.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочными	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.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети 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	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим. 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
	Итого:	575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012	2 день	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
														Дети +
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети -2017	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	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
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети -2017	Сыр порционный	90	10,15	8,76	21,92	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети 2017	Котлеты из мяса кур	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.-но для обр.-во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Чай с сахаром, с лимоном	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
Дети +	Хлеб пшеничный													
	Итого:	580	19,86	18,76	79,71	578,08	0,48	41,71	53,42	62,45	230,88	375,80	182,90	8,75

3 День														
№ 67 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017, 366/2016	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
№ 260 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-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
№ 304 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 316 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-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
№ 342 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 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
Дели +	Итого:	565	17,94	21,30	94,25	631,66	0,14	6,73	20,00	6,14	63,87	288,36	63,68	5,36
4 День														
№ 45 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели -2017	Салат из белокочанной капусты	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.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	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.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 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
Дели +	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														
№ 62 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	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
№ 271 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 199 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 377 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +	Итого:	545	19,51	19,27	81,30	569,52	0,64	4,85	20,00	12,16	142,79	441,47	125,46	8,84

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	6 ДЕНЬ																			
№ 15 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образах, учред. Дели 2017	Сыр порционно	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						
№ 390,391,392 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образах, учред. Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831						
№ 376 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образах, учред. 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						
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80						

№ 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	
															2-я неделя
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	1 День 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	
		№293 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№203 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с Масло сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
		№376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Чай с сахаром, с яблоком	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
		Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	Итого:	598	20,20	19,79	79,59	602,00	0,23	13,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,65	6,70
		2 день													
№3 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56	
		№143,241 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТРК премьшленного выпуска	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41	
		Багетчик злаковый	24	1,20	1,92	17,52	93,60								
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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	
		Итого:	524	20,21	20,71	87,87	616,85	0,24	68,92	90,50	1,31	253,69	353,94	73,14	5,21
3 день															
№52 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Салат из свеклы 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	
		№294 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели -2017	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
№312 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-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	
		№376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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 +	Чай с сахаром	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
		Хлеб пшеничный	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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 136, 2012 Дели + №279,331 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошкол. образоват. Учрежд-нии 2017	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№203 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017 ТК	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Напиток из свежих фруктов (7ЭС)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
5 День														
№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 276 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	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	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	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	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234,330 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	8,105	10,100	12,230	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 276 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц. Учрежд-нии 2017	Чай с сахаром	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	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 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:		580	15,99	15,93	70,31	465,62	0,25	10,57	10,92	5,12	78,00	286,44	113,88	6,95
ВСЕГО за 12 дней:		6690	224,32	228,50	956,73	6748,35	3,63	270,78	485,47	181,56	1523,53	3560,63	1067,90	70,66
В среднем на 1 учащегося в день:		558	18,69	19,04	79,73	562,36	0,30	22,57	40,46	15,13	126,96	296,72	88,99	5,89