

Сервисовано
Руководитель образовательного учреждения



Всероссийно и утверждено
Директор ООО "АБК-ПЕЧМЕНТ"
Г.Р. Газимгулов

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 блюда	Выход	Белок, г	Жиры, г	Углевод м, 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														
Хим. состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 9 стр 144, 2012 Дополн.	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,29	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	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
№ 379 Сбор рецеп. На период для обуч. Во всех образов. учрежд. 2017	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
Хим. состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн.	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:	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

20%

2 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	80	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	36,72	18,23	0,84
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№389 Сбор рецеп. На период для обуч. Во всех образов. учрежд. 2017	Компот из сухофруктов (75г)	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 раскисленных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн.	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:	520	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55

20%

3 день														
№ 13 Сбор рецеп. На период для обуч. Во всех образов. учрежд. 2017	Сыр порционный	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
№ 240 Сбор рецеп. На период для обуч. Во всех образов. учрежд. 2017	Груши из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,61	154,15	22,03	3,06
№ 373 Сбор рецеп. На период для обуч. Во всех образов. учрежд. 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 рецеп. На период для обуч. Во всех образов. учрежд. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	105/10/5	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 раскисленных продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дополн.	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	19,60	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%

4 день													
ТТН: Состав и калорийность расходных продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012 Делюс	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	1,02
ТТН	Птица запеченная	100	10,42	12,23	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,25	216,4	1,78
№ 112 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 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	1,01
№ 242 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	0,92
Делюс состав и калорийность расходуемых продуктов питания табл 8 стр 164, 2012 Делюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	0,33
Делюс состав и калорийность расходуемых продуктов питания табл 8, стр 164, 2012 Делюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,80	60,00	1,56
	Итого:	583	19,66	19,36	83,50	595,55	0,32	25,68	59,80	2,03	117,20	418,10	6,63
5 день													
№ 15 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	50,00	8,25
№ 179,331 Сбор.рек. На период для питания детей в детских образов.учрежд. Делюс 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521
№ 201 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,56	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,67	8,82
№ 242 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 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
Делюс состав и калорийность расходуемых продуктов питания табл 8 стр 164, 2012 Делюс	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30
	Итого:	545	20,21	20,00	84,50	550,14	0,18	1,11	73,12	2,29	223,82	260,96	56,15
6 день													
№ 47 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,88	22,65	12,07
ТТН	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95
№ 177 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образов.учрежд.Делюс 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
Делюс состав и калорийность расходуемых продуктов питания табл 8, стр 164, 2012 Делюс	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
	Итого:	538	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28
	Итого за 6 дней 1 недели:	3241	106,97	106,32	452,71	3193,293	1,4039	62,033	279,02	27,552	1209,53	2091,6332	584,8768

25%

25%

20%

2-ая неделя

2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	366,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
	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
	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,83	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														
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоско-лимон)	180	1,62	0,36	14,88	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
	Жаркое с филе индейки	50/150	14,79	13,68	35,57	390,00	0,13	7,81	16,60	4,51	47,86	240,15	45,50	4,13
	Компот из сухофруктов (75C)	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 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:	600	18,39	20,37	80,10	599,80	0,25	116,54	16,60	5,56	147,04	334,99	95,76	6,12
3 день														
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоско-лимон)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	13,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	59,33	176,23	40,58	2,94
	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
	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
	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	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,23	63,88	6,16	

25%

25%

25%

4 день														
ТК	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,16	2,06
№ 382 Сбор рецептур для общепита. Выпуск 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,80	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Бюджетная классификация Российской Федерации. Приложение к бюджету на 2012-2013 гг.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		520	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25
5 день														
№ 47 Сбор рецептур для общепита. Выпуск 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 "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	41,59	320,78	164,60	6,23
№ 177 Сбор рецептур для общепита. Выпуск 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
Бюджетная классификация Российской Федерации. Приложение к бюджету на 2012-2013 гг.	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
Итого:		553	19,74	19,17	82,09	582,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,63	175,14	7,43
6 день														
№ 52 Сбор рецептур для общепита. Выпуск 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,66	0,01	3,99	0,00	1,52	21,28	24,38	12,42	0,79
ТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	0,25	12,35	3,92	39,44	128,46	30,02	1,13
№ 312 Сбор рецептур для общепита. Выпуск 2017	Пюре картофеля с маслом сливочным	150/3	3,09	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор рецептур для общепита. Выпуск 2017	Компот из свежих яблок (750)	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
Бюджетная классификация Российской Федерации. Приложение к бюджету на 2012-2013 гг.	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
Итого:		538	15,48	16,51	68,10	491,51	0,24	23,30	20,35	6,00	117,05	260,68	78,82	4,14
Итого за 6 дней 2 недели:		6497	109,44	111,54	453,31	3314,04	1,39	222,48	224,75	41,47	1051,95	1872,38	566,14	30,09
ВСЕГО за 12 дней:		9738	216,40	217,86	906,02	6507,335	2,7893	284,51	503,7692	69,02	2261,477	3954,011	1151,015	62,082
В среднем на 1 учащегося в день:		812	18,03	18,15	75,50	542,28	0,23	23,71	41,98	5,75	188,46	329,50	95,92	5,17

20%

25%

29%

30-35%