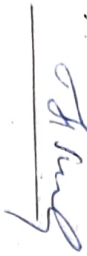


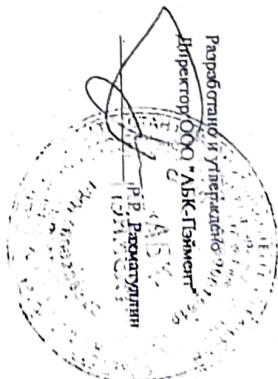
Согласовано

Руководитель, общеобразовательного учреждения



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

Работодатель и уполномоченный  
Директор ООО "АБК-Таймент"



№№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг
<b>1-ая неделя</b>														
1 День	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 271 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Котлета домашняя на 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.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,98	188,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 489 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.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
ГЛК	Печенье	40	3,05	3,76	8,99	51,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
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:		605	19,16	19,32	87,93	616,17	0,34	60,92	22,74	5,56	108,55	253,30	76,56	4,90

№№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети -2017	Сыр порционными	10	2,63	2,66	0,0	34,3	0,00	0,07	21	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети -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
№ 171 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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
№ 277 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/105	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хлеб пшеничный		50	2,39	0,40	24,60	111,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		515	20,21	20,71	85,48	615,83	0,30	3,82	41,00	3,66	171,05	459,90	177,45	8,74

№№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг
<b>3 день</b>														
№ 24 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	4,18	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 299 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Куринье бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 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
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:		563,5	19,33	19,79	83,04	596,38	0,20	6,93	84,92	8,89	88,73	289,49	65,07	4,36

№№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг
<b>Хлеб пшеничный</b>														
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:		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

№	Детей	5 День	6 День	Итого:										
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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	182,19	48,53	0,85
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	75	0,92	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	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:		570	16,17	16,59	65,90	478,34	0,28	35,60	25,82	4,79	145,29	328,20	109,26	4,44

№	Детей	5 День	6 День	Итого:										
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40	0,03	0,03	0	0,220	10,95	2,8	1,4	0,26
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		585	19,11	19,61	84,32	555,50	0,64	10,03	20,00	4,31	140,24	419,21	111,84	10,56
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	6 День	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Салат из квашенной капусты	50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Ужаркое по - домашнему с куринной грудкой	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	2,83	0,00	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Хлеб пшеничный	530	18,45	20,54	79,65	594,20	0,17	31,63	29,10	19,62	127,99	249,25	65,93	5,51
дети. На продукты для общ-ва из упр-ния 2017	Хлеб ржаной	3369	112,43	115,57	486,32	3466,42	1,92	148,93	223,58	46,84	781,85	1999,36	606,10	38,52
Итого:		3369	112,43	115,57	486,32	3466,42	1,92	148,93	223,58	46,84	781,85	1999,36	606,10	38,52

ВСЕГО за 6 дней 1 недели:

Наименование блюда

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

г

ккал

В1, мг

С, мг

Мг

Е, мг

...

...

...

...

2-я неделя	1 день	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
Птица запеченная		90	10,310	15,064	0,000	202	0,072	2,430	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным		150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
Чай с сахаром		190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,960	71	0,033	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хлеб ржаной		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>20,16</b>	<b>20,61</b>	<b>78,63</b>	<b>608,20</b>	<b>0,24</b>	<b>12,46</b>	<b>116,48</b>	<b>3,68</b>	<b>102,73</b>	<b>288,49</b>	<b>59,75</b>	<b>6,80</b>	

3 день	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
Бутерброд с сыром (45/15)													
Овощи тушеные с мясом		50/150	5,10	7,68	22,34	191,35	0,11	16,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68
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	0,41
Печенье		30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,14</b>	<b>15,18</b>	<b>66,53</b>	<b>455,30</b>	<b>0,25</b>	<b>68,92</b>	<b>70,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,49</b>	<b>350,89</b>	<b>73,44</b>	<b>4,89</b>

№ 52 Сборщик, На производство для общ. во всех образ.учрежд.-2017	60	0,04	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
Салат из свежих отварной														
№ 294 Сборщик, На производство для общ. во всех образ.учрежд.-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
Котлеты из мяса кур														
№ 312 Сборщик, На производство для общ. во всех образ.учрежд.-2017		150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	1,816	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
Пюре картофельное с маслом сливочным														
№ 317 Сборщик, На производство для общ. во всех образ.учрежд.-2017		135/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
Чай с сахаром, с лимоном		30	2,280	0,240	14,960	71	0,033	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хлеб пшеничный		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Хлеб ржаной		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,21</b>	<b>20,72</b>	<b>81,03</b>	<b>595,83</b>	<b>0,41</b>	<b>25,79</b>	<b>32,42</b>	<b>64,08</b>	<b>139,85</b>	<b>250,67</b>	<b>80,85</b>	<b>6,89</b>	

№ 12 Сбор. рец. На продажу для питания детей в дошкол образовательных учреждениях	Тертленги 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
№ 265 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	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	0,98
№ 276 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,16	0,16	7,26	56,80	0,01	4,00	0,00	0,08	6,70	4,40	3,60	0,91
№ 283 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,467	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
№ 284 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
<b>Итого:</b>		<b>503</b>	<b>16,09</b>	<b>15,30</b>	<b>70,33</b>	<b>477,14</b>	<b>0,19</b>	<b>4,28</b>	<b>41,62</b>	<b>1,93</b>	<b>51,59</b>	<b>176,42</b>	<b>42,99</b>	<b>3,66</b>

<b>5 День</b>														
№ 12 Сбор. рец. На продажу для питания детей в дошкол образовательных учреждениях	Салат из кукурузы ис	60	1,23	2,11	4,92	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39
№ 265 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	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 продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Чай с сахаром, с яблоком	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
№ 283 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 284 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,21</b>	<b>20,73</b>	<b>79,58</b>	<b>607,12</b>	<b>0,19</b>	<b>8,41</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>51,83</b>	<b>324,49</b>	<b>77,74</b>	<b>5,29</b>

<b>6 День</b>														
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	0,2	16	11	9	2,2
№ 234 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Бигончи рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 271 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,590	5,470	27,760	193,80	0,210	0,000	20,000	0,450	25,190	208,850	140,520	4,720
№ 276 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образоват. учреждениях	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,03	0,03	0	0,280	11,25	2,95	1,70	0,29
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
<b>Итого:</b>		<b>571,5</b>	<b>15,51</b>	<b>16,23</b>	<b>69,12</b>	<b>470,26</b>	<b>0,33</b>	<b>10,57</b>	<b>30,92</b>	<b>5,01</b>	<b>91,04</b>	<b>373,57</b>	<b>179,87</b>	<b>9,06</b>
<b>ВСЕГО за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3254,5</b>	<b>108,32</b>	<b>108,77</b>	<b>445,21</b>	<b>3213,85</b>	<b>1,60</b>	<b>130,41</b>	<b>291,94</b>	<b>83,05</b>	<b>692,53</b>	<b>1764,53</b>	<b>514,63</b>	<b>36,59</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6623</b>	<b>220,75</b>	<b>224,34</b>	<b>931,52</b>	<b>6680,27</b>	<b>3,52</b>	<b>279,35</b>	<b>515,52</b>	<b>129,89</b>	<b>1474,38</b>	<b>3763,89</b>	<b>1120,73</b>	<b>75,11</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>552</b>	<b>18,40</b>	<b>18,69</b>	<b>77,63</b>	<b>556,69</b>	<b>0,29</b>	<b>23,28</b>	<b>42,96</b>	<b>10,82</b>	<b>122,86</b>	<b>313,66</b>	<b>93,39</b>	<b>6,26</b>

