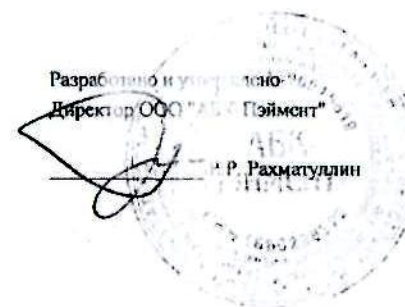


Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения


Директор
МБОУ "Суржакшеская СОШ"
Р.Р. Майдуллин

Разработано и утверждено:
Директор ООО "АБС-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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	1-ая неделя													
	1 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды (апельсин)	1	0,9	0,20	8,9	43,0	60,00	0,20	34	23,00	13,00	0,30		
271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета из говядины		8,15	10,50	8,10	199,57	0,20	2,74	2,27	104,60	16,08	1,70		
203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	15	5,12	4,53	31,99	189,30	0,00	20,00	0,82	38,67	8,62	0,86		
349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из фруктов (75С)	2	0,53	0,09	22,03	92,90	0,73	0,00	0,51	23,44	17,46	0,70		
ТК	Печенье	4	3,06	3,76	8,99	51,80	0,05	0,00	1,48	33,60	12,00	0,56		
Хим.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	0,28	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

2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 Дели +	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

	3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	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	
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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	
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	1,32	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	18,79	83,04	596,38	0,20	6,93	84,92	8,89	88,73	289,49	65,07	4,36	

		4 день													
№ 229 Во всех образ.	прод-ию для обуч. Дели 2017	Рыба, тушенная в томате	50/50	9,15	7,80	105,00	0,05	5,82	2,52	39,07	162,19		0,85		
№ 330 Во всех образ.	прод-ию для обуч. Дели 2017	Пюре картофельное с ма	150/5	3,10	20,51	170,25	0,14	0,00	0,23	38,18	88,10		1,02		
№ 139 Во всех образ.	прод-ию для обуч. Дели 2017	Капуста тушеная (доп. га	75	0,92	5,92	57,75	0,02	0,00	1,46	44,06	30,52		0,62		
№ 331 Во всех образ.	прод-ию для обуч. Дели 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	13,91	58,74	0,01	0,00	0,08	14,18	4,40		0,95		
Хим. состав продуктов Дели +	калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	9,840	47	0,022		0,220	4,000	13,000		0,220		
Хим. состав продуктов Дели +	калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00		0,78		
Итого:			570	16,17	65,90	478,34	0,28	5,82	4,79	145,29	328,20		2,26	4,44	

		5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		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
№ 271 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-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 прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-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
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40	0,03				10,95	2,8	1,4	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	0,24	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	565,50	0,64	10,03	20,00	4,31	140,24	419,21	111,84	10,56

		6 день													
№ 47 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017		Салат из квашенной капусты	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
ТТК		Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	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
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимоном	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 Дели +		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	18,45	20,54	79,65	594,20	0,17	31,63	29,10	19,62	127,99	249,25	65,93	5,51
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:			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

№ рецептуры	наименование блюд	блюда, шт	белки, г	жиры, г	г	ккал	мг	С, мг	мг	Е, мг				
2-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,20		11,00	9,00	2,20
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,310	15,064	0,000	202	72	2,430	96,48	1,908		171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,3	0,00	0,00	20,00	0,82		38,67	8,62	0,86
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			1	2,800	1,400	0,260
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,960	71	0,033	0	0	0,330		19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	605	20,16	20,61	78,63	608,20	0,24	12,46	116,48	3,68	102,73	288,49	59,75	6,80
2 день														
тпк	Бутерброд с сыром (45/15)	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
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	7,68	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
тпк	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
промышленного выпуска	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
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:	510	16,14	15,18	66,53	455,30	0,25	68,92	70,50	2,14	255,49	350,89	73,44	4,89
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Котлеты из мяса кур	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	5,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,960	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	565	20,21	20,72	81,03	595,83	0,41	25,79	32,42	64,08	139,85	250,67	80,85	6,89

№ 331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошкол.учрежд- Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	11,790	8,738	133,99	0,276	29,620	0,421	20,726	80,20	15,521	0,640
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. образ.учрежд-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	2,85	31,96	176,10	0,00	12,00	0,80	11,91	38,00	8,62	0,86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,16	7,26	58,80	4,00	0,00	0,08	6,70	4,00	3,60	0,91
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	0,200	12,467	59	0	0	0,275	5,000	16,00	3,500	0,275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	0,300	9,900	50	0	0	0,350	7,250	20,00	11,750	0,975
	Итого:	503	15,30	70,33	477,14	4,28	41,62	1,93	51,59	110,20	42,99	3,66

5 день														
№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошкол.учрежд- Дели + 2016	Салат из кукурузы к/с	60	1,23	2,11	4,92	59,58	0,06	5,53	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учрежд-Дели - 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	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	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:	500	20,21	20,73	79,58	607,12	0,19	8,41	0,00	6,22	51,83	324,49	77,74	5,29

6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты 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-ию для обуч. Во всех образов.учрежд-Дели 2017	Биточки 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
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учрежд-Дели 2017	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учрежд-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,03	0	0	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
	Итого:	571,5	15,51	16,23	69,12	470,26	0,33	10,57	30,92	5,01	91,04	373,57	179,87	9,06
ВСЕГО за 6 дней 2 недели:		3254,5	108,32	108,77	445,21	3213,85	1,60	130,41	291,94	83,05	692,53	1764,53	514,63	36,59
ВСЕГО за 12 дней:		6623	220,75	224,34	931,52	6680,27	3,52	279,35	515,52	129,89	1474,38	3763,89	1120,73	75,11
В среднем на 1 учащегося в день:		552	18,40	18,69	77,63	556,69	0,29	23,28	42,96	10,82	122,86	313,66	93,39	6,26