

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Паймент"
Р.Р. Рахматуллин



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Эквивалент В1, мг	Эквивалент С, мг	Эквивалент Mg, мг	Эквивалент E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
1 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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	
№293 Сбор.рец. На прод.-ию для обрч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,310	15,064	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980	
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ию для обрч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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	
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обрч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,280	
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:		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															
ТТК	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 обрч. 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	
ТТК	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	12,80	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 обрч. во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из свежеты 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 обрч. 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 обрч. во всех образ.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	
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для обрч. 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	

№279,331 Сбор.реци. На прод.-ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	4 День	Тедфтели 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
№ 209 Сбор.реци. На прод.-ию для обуч. Во всех образах.учрежд.Дели 2017		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
ТК		Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,16	0,16	7,26	58,80	0,01	4,00	0,00	0,08	6,70	4,40	3,60	0,91
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,467	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	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
		Итого:	503	16,09	15,30	70,33	477,14	0,19	4,28	41,62	1,93	51,59	176,42	42,99	3,66
5 День															
№ 12 Сбор.реци. На прод.-ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд.Дели + 2016		Салат из кукурузы к/с	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.реци. На прод.-ию для обуч. Во всех образах.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.реци. На прод.-ию для обуч. Во всех образах.учрежд.Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	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 +		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.реци. На прод.-ию для обуч. Во всех образах.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.реци. На прод.-ию для обуч. Во всех образах.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.реци. На прод.-ию для обуч. Во всех образах.учрежд.Дели 2017		Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,034	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
		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