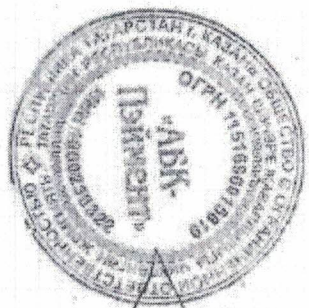
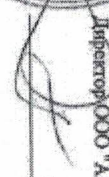




Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Примент"

Р.Р. Разметулини

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя <i>полес</i>														
1 день														
ТРК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТРК	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 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	0,87
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	6,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23
2 день <i>брусч.</i>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 175, 219 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	61,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	61,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96
3 день <i>сфера</i>														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	6,50	0,07
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 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. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дети +	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017	4 День	Салат из свежих отварной с маслом растительным	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
ТН		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,46
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		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:		Итого:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9, стр 184, 2012	5 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
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017		Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 380,391,392 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,90	0,00	125,76	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		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:		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15
№ 47 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2017	6 День	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2015		Биточки Рыбные	90	13,17	10,70	15,79	183,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 2015		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для общ-ва, во всех образ-ях, учред-длин 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		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:		Итого:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:		Итого:	3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

2-я неделя

ТТК	1 день	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Деян +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Деян +														
Итого:		528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22

2 день

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Деян +														
№ 265 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	Плов из говядины с рисовой круглой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Деян +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,60	0,05	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Деян +														
Итого:		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16

3 день

№ 229 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	8,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-устрой-Деян 2017	Компот из свежих яблок (75с)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Деян +														
Итого:		538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58

ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ. упр.-н. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ. упр.-н. Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дели *	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дели *	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	38,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 143,241 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ. упр.-н. Дели 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	0,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дели *	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 121 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ. упр.-н. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ. упр.-н. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дели *	Итого:	533,00	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
	Итого за 6 дней 2 недели:	3187,00	106,06	106,17	443,60	3208,64	1,53	131,17	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36
	ВСЕГО за 12 дней:	6363,00	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
	В среднем на 1 учащегося в день:	530,25	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40