

Сетевой
Республиканский общеобразовательный учреждение



Подготовил и утвердил
Директор ООО "АБС-Гаймет"

[Signature]
Р. Р. Рахматуллин



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, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. э.г	Калорийно-сть, ккал	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг
1-й период													
№ 315 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Плов из риса с картофелем (рисом)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН		60/150/5			32,32	330,90	0,11	0,86	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76
№ 316 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,80	1,40	0,27
ТН		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	360,25	311,29	46,5

20%

2-й период													
№ 317 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Тестисы мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,66	13,02	3,04	19,33	96,68	28,05
ТН		150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62
№ 318 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
ТН		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	19,50	4,20	0,33
№ 319 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13

25%

3-й период													
№ 320 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Сырники из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,69	22,57	39,30	10,24
ТН		150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75
№ 321 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Пюре картофельное с маслом сливочным	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43
ТН		180/10/10	0,11	0,06	10,08	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30
№ 322 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Чай с сахаром, с яблоком	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50
ТН		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		558	16,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32

20%

4-й период													
№ 323 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Плов из риса с картофелем (рисом)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН		75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56
№ 324 Свар. рис. На гарнир: картофель, рассыпчатая. Продукты питания табл. 5 стр. 184, 2012. Днев. 1.	Котлеты домашние из говядины с кашей гречневой	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00
ТН		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17

	Итого:	558	20 10	20 50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81	25%
5 день															
Секция отвариная долями	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02		
Жидкое по-домашнему с овсяными, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,66	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18		
Мушкетер Скор. рис. На завтрак для общ. На весь объект учред. Дни 2017	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
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		
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:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29		
Итого:		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		35%
6 день															
Салат из зеленого горошка с/с	30	0,89	1,56	1,88	25,68	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	8,24	0,21		
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом	76/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	106,81	48,30	1,72		
Чай с сахаром, с лимонном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33		
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:	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	283,76	70,80	3,43		
Итого за 6 дней 1 недели:	3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	1714,01	539,65	34,49		20%

2-я неделя												
1 день												
№ 15 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 16 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 17 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 18 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 19 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 20 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 21 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 22 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 23 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 24 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 25 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 26 Стор. раз. На прод. нем. для общ.	№ 27 Стор. раз. На прод. нем. для общ.
На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)	На млн. руб. (сумма Денеж. 2017)
Сыр пармидано	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50
Копченая на масле птичья с шашлык (рецептурный), с маслом сливочным	753150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	69,37	281,41	156,12
Копчет из суфлитоу (75%)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	15,25	3,50
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого:	603	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	211,85	407,10	188,18
2 день												
Салат из отарной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,25	24,38	12,42
Итого:	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,25	24,38	12,42

№ 234 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2015	7520	8,46	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	150	3,20	4,17	18,78	0,15	18,69	22,50	0,16	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	190010	0,07	0,02	10,01	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Всего состав и категория россияне	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Данные о категории россияне	30	1,98	0,36	11,88	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	555	16,07	15,14	67,65	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	304,63	89,24	4,84
3 день	1,41	6,01	8,26	92,60	0,02	0,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 234 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2015	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 250 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	50150	16,34	18,47	39,55	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,88	2,64
№ 377 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	1851005	0,11	0,02	10,15	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Всего состав и категория россияне	25	1,90	0,20	12,30	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Данные о категории россияне	20	1,32	0,24	7,62	0,03	0,00	0,00	0,26	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	545	20,07	19,33	79,72	0,13	12,30	0,00	4,99	125,38	237,44	64,84	6,23
4 день												
№ 15 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	15	3,95	3,99	0,00	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 774/2017.206/2018 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	8040	7,04	7,47	15,96	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	18003	6,56	7,60	39,78	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 409 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	200	0,66	0,09	12,03	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Всего состав и категория россияне	30	1,98	0,36	11,88	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	528	20,19	19,51	79,65	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98
5 день												
№ 203 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	100	10,28	17,32	0,06	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,54	1,08
№ 199 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	180	6,21	1,89	41,90	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,98	74,03	5,62
№ 442 Сбор акт. На проезд для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	200	0,16	0,16	17,90	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Всего состав и категория россияне	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Данные о категории россияне	30	1,98	0,36	11,88	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	530	20,15	19,69	81,58	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01

6 день.															25%	20-25%
Имя, фамилия и национальность, российская патриотизм платный таб. 8 стр. 184, 2012 Дань 1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
ТН	751/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19			
Не 377 Служить, Не учение для себя, В все образ учение 2017	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33			
Имя, фамилия и национальность, российская патриотизм платный таб. 8 стр. 134, 2012 Дань 1	20	1,62	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
Хлеб пшеничный																
Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17			
Итого:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11			
Итого за 5 дней 2 недели:	3236	116,12	113,64	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	28,69	983,87	1992,91	611,93	37,23			
ВСЕГО за 12 дней:	6438	222,44	223,20	919,45	6626,48	3,56	163,76	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1181,58	71,72			
В среднем на 1 учащегося в день:	537	18,54	18,60	76,62	552,21	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	95,97	5,98			

25%

20-25%