



Сотруднику
Руководителя общеобразовательного учреждения

*Заведующий кафедрой. Высшее образование. Факультет
Гуманитарных наук. Семинский сад. Факультет
История. Факультет.*

Работотно и удостоверение
Директор ООО "АКК-Таймекс"
[Signature]
г. Р. Рамагуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Аксубаевского района Республики Татарстан

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мл.г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор. реч. На прод. ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	6,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Котлета Домашняя из 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. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Макаронные изделия 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
№349 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,35	3,55	26,74	5,84	97,40	296,92	89,54	6,50
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012														
№ 15 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Пирог и пироги свежие (яблочки)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 260 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все 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	5,50	0,07
№ 260 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Гречиха из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	164,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.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
№ 177 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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														
№ 177 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого:		590	20,16	20,71	81,28	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012														
№ 52 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Салат из отварной свеклы	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
ТНН	Шницель куринный	90	11,85	10,96	15,53	198,00	0,09	0,79	65,52	2,68	51,37	71,01	18,90	1,55
№ 064 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.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
№ 276 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
№ 276 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5, стр 144, 2012														
№ 177 Сбор. реч. На прод.ме для обрч. Во все образ.учреж.-дети 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:		545	19,34	19,14	87,47	589,28	0,18	4,81	85,52	5,13	95,97	203,64	61,25	4,14

№ 45 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	4 День	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 229 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 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
№ 342 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 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
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:		555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
№ 61 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	5 День	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 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
№ 159 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 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
№ 377 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,94	48,15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,25	2,95	1,70	0,30
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	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		545	19,46	19,27	83,04	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,80
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	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		545	19,46	19,27	83,04	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,80
№ 390 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	6 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 390 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	11,54	14,700	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,631
№ 379 Сбор. рел. На пров. по дню обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Кофейный напиток	200	2,87	2,18	15,90	80,60	0,04	1,30	20,00	0,00	126,78	90,00	14,00	0,13
Хлеб пшеничный		35	2,86	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:		520	20,10	20,22	83,74	590,43	0,26	11,70	79,55	0,63	269,80	293,54	65,18	3,62

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г	Калорийно сп, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№ 203 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 205 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 276 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Ком.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
№ 276 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Ком.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	Хлеб ржаной	603	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
Итого:														
2 День														
№ 203 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№ 243, 241 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТН	Чай "Витаминный"	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
Ком.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 днем +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,64	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Ком.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	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
Итого:														
3 День														
№ 52 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем - 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
№ 234 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем -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
№ 212 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем -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
№ 276 Сбор реч. На про-мо для обр- Во все образ.учреж.-днем 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Ком.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,290	17,220	82	0,039	0	0	0,395	7,000	22,750	4,900	0,385
Ком.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	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:														
		565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 День 4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,80	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№279, 331 Сбор реч. На прод-но для питания детей в диет. образоват. учрежд. - День 2017	Терфетин 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
№ 203 Сбор реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждениях - День 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТМ	Наличик из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 День 4	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		573	15,04	15,17	69,72	473,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90

№ 45 Сбор реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 265 Сбор реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждений - 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 реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждениях - 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 День 4	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	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 День 4	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:		505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	76,77	5,23

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 День 4	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 реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,190	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,246	1,066
№ 312 Сбор реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Картофельное пюре	150	3,065	4,802	20,439	137,25	0,140	18,161	0,000	0,182	36,975	86,595	27,750	1,010
№ 382 Сбор реч. На прод-но для общ. Во всех образоват. учреждениях - 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	120,96	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 День 4	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 День 4	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59,400	0,051	0,000	0,000	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		600	20,15	19,37	81,73	558,13	0,35	30,28	35,32	5,10	250,70	400,93	94,24	6,14
ВСЕГО за 12 дней:		6586	228,64	230,58	960,89	6794,63	3,58	321,16	586,97	121,23	1795,13	3768,99	1050,58	66,85
В среднем на 1 учащегося в день:		549	19,05	19,22	80,07	566,22	0,30	26,76	48,91	10,10	149,59	314,08	87,55	5,57