



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

_____ 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

№ рецептуры	Наименование блюда	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														
1 День														
№ 59 Сбор рец. На прод. ию для обуч. во всех образ. Учреж. Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 294 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Котлеты из мяса кур	90	8,750	10,600	8,130	198	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 203 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. Учреж. Дели 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 рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. Учреж. Дели 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.б, стр. 144, 2012	Печенье	40	3,70	4,70	4,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
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:	565	20,19	20,26	80,03	565,24	0,38	4,16	32,42	65,14	129,71	230,12	88,69	6,92

2 день													
№ 15 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образц. учреж. Дели. 2017	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 рец. На прод. ию для обуч. Во всех образц. учреж. Дели. 2017	50/50	9,45	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 образц. учреж. Дели. 2017	150/5	4,61	6,32	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 образц. учреж. Дели. 2017	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 +	50	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:	510	19,86	20,03	80,56	598,33	0,29	3,82	41,00	3,55	169,05	453,40	176,05	8,63

3 день													
№ 293 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017, 366/2016	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
Птица запеченная с томатным соусом													
№ 304 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	150/5	3,74	7,02	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным													
№ 376 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Чай с сахаром													
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 134, 2012 Дели +													
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
Хлеб ржаной	505	18,65	17,48	75,59	530,70	0,19	3,07	84,92	2,53	70,87	270,26	54,67	3,45
Итого:													
4 день													

1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0.8	0.2	8.05	43	0.04	60		0.2	34	23	13	0.3
№ 234 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Биточки рыбные	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594		8,460	64,692	166,914	37,026	1,314
№ 304 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,026	0,000		20,000	2,570	62,450	16,335	0,540
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.99	45.05	0.00	1.03		0.02	12.70	3.90	2.30	0.50
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	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	565	15,65	15,90	70,35	493,05	0,17	61,62		28,46	119,76	286,26	78,06	3,43
2 день														
ТТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7.26	4.35	22.14	157.25	0.05	0.11		31.50	159.00	119.25	14.55	0.60
№ 43,241 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78		39,00	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	13.95	3.65	2.25	0.41
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00		0,00	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00		0,00	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	525	20,15	18,86	86,00	564,45	0,25	68,92		70,50	254,69	348,44	69,34	4,86
3 день														
№ 52 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99		0.00	21.28	24.38	12.42	0.79
№ 294 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81		12.42	51.64	69.30	19.98	3.24
№ 312 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.13	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16		20.00	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0		0	0,385	22,750	4,900	0,385
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	37,500	11,750	0,975
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99		32,42	136,30	244,82	78,20	6,67
4 день														
№ 279,331 Сбор рец. На прод. ио для питания детей в дошкол. образоват. учрежд. Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.284	11.940	8.360	124	0.048	0.276		29.620	20.726	80.202	15.521	0.640
№ 203 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5.10	3.62	31.96	176.10	0.06	0.00		12.00	11.91	38.07	8.62	0.86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	11.48	63.60	0.02	3.17		0.00	16.67	7.05	7.78	0.88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00		0,00	4,00	13,00	2,80	0,22

