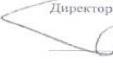


Утверждаю
Директор Всеволжской МОШС
Г.Р. Рахматуллин



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Нэймент"
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

№ рецептуры	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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	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
	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 образ.учреж-Дели -2017	50/50	10,45	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 образ.учреж-Дели 2017	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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 +	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	590	20,16	20,71	80,68	601,08	0,33	41,82	41,00	3,59	201,05	460,65	184,95	8,57

3 день													
	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	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
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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 +	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 +	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
	565	19,49	20,63	79,97	605,76	0,21	8,84	84,92	5,23	89,61	296,22	66,39	3,94
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 +	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
	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

5 день													
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 +	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	545	19,47	19,27	83,01	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,79

6 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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 обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 +	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	525	19,64	19,24	80,50	563,58	0,22	13,23	59,55	0,70	159,07	211,19	54,28	3,88

№ рецептуры	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, 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 +	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 обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
ТТК	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 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
5 день													
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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 Дели +	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 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
6 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	580	16,15	15,89	67,03	446,57	0,23	10,57	10,92	4,90	74,30	273,59	111,38	6,76
ВСЕГО за 12 дней:	6700	226,35	229,74	942,04	6734,55	3,53	273,01	537,97	121,57	1516,04	3640,63	1070,45	68,91
Чем на 1 учащегося в день:	558	18,86	19,14	78,50	561,21	0,29	22,75	44,83	10,13	126,34	303,39	89,20	5,74