



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

Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + № 293 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образц.учреж. Дели 2017, 366/2016	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,2	34	23	13	0,3
Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	615	19,37	19,54	80,73	600,90	0,20	3,07	2,64	72,87	276,76	56,07	3,56

4 день																	
№ 46 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. - Дели - 2017																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками		60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59			
№ 229 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. - Дели 2017		50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85			
Рыба. Тушеная в томате с овощами																	
№ 312 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. - Дели - 2017		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			
Пюре картофельное с маслом сливочным																	
№ 342 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. - Дели 2017		200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95			
Компот из свежих яблок (75 С)																	
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
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		565	14,63	16,60	68,65	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41			
Итого:																	

5 ДЕНЬ														
№ 62 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
Салат из моркови с сахаром														
№ 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	
Котлеты говяжьи														
№ 198 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	150/5	3,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69	
Гороховое пюре с маслом сливочным														
№ 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	0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
Чай с мармеладом														
№ 199 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	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	
Хлеб пшеничный														
№ 199 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хлеб ржаной														
Итого:	555	18,32	19,35	81,35	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	126,16	8,90	

6 день											
Итого состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.134. - 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

№ 15 Сбор. рец. На продукцию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Сыр порционнно	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 продукцию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. рец. На продукцию для обуч. Во всех образ. учреж. 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	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
	Итого:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	0,22	10,43	59,55	0,69	155,97	209,59	53,28	3,80

25%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
-------------	-------------------	----------	----------	---------	-----------------	-----------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------	-------	--------	--------

2-ая неделя																
1 день																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +																
№ 293 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017	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. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017	90	10,690	15,964	0,000	202	0,072	2,430	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980				
№ 203 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86				
№ 376 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500				
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	4,000	13,000	2,800	0,220				
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780				
Итого:	583	19,14	19,67	79,67	566,75	0,22	13,46	108,48	99,10	267,49	54,55	6,54				
2 день																
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45				
Овощи тушеные с мясом	50/150	10,17	12,60	32,31	292,17	0,11	18,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68				
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03		11,25	2,95	1,70	0,29				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78				
Итого:	500	20,13	20,72	81,73	605,42	0,22	18,92	90,50	249,19	336,24	65,99	4,53				
3 день																
Салат из свежкл отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79				
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				
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				
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 +	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	7,000	22,750	4,900	0,385				
Хлеб пшеничный	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	7,250	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																
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
Текфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	20,726	80,202	15,521	0,640				

25%

25%

25%

№ 203 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	Напиток из свежих фруктов	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +	Итого:	573	15,11	15,13	69,75	487,99	0,18	66,73	41,62	1,73	88,94	162,22	46,32	2,59

20%

№ 71 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№ 280/331 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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	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
Дели +	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:	Итого:	565	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	36,31	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 390/391/392 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,840	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	0,007	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Чай с мармеладом	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	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Дели +	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:	Итого:	520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
ВСЕГО за 12 дней:	ВСЕГО за 12 дней:	6626	223,90	228,24	959,90	6894,05	3,58	200,41	648,16	110,94	1466,98	3382,98	1050,73	68,64
В среднем на 1 учащегося в день:	В среднем на 1 учащегося в день:	552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	9,25	122,25	281,91	87,56	5,72

25%

25%