

Согласовано
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллина

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 блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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														
№ 271 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Котлетта домашняя из говядины	90	10,15	13,79	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.-мо для обр.-ч. Во всех 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
№ 343 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	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 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		500	19,54	19,03	87,59	615,27	0,29	3,37	22,74	3,90	55,79	207,31	48,43	4,75
2 День														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети -2017	Сыр порционнно	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
№ 294 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,62	8,64	20,59	178,50	0,12	0,00	20,00	0,39	9,65	110,37	72,03	2,43
№ 377 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:		500	20,20	20,72	80,70	612,48	0,31	3,84	87,26	3,87	189,57	343,61	123,30	6,13
3 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 293 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Плов из куриных грудок	50/150	14,42	19,35	40,93	370,50	0,16	6,76	60,60	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№ 376 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-ч. Во всех 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	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 144, 2012 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:		550	18,49	20,25	83,41	567,60	0,25	16,79	60,60	1,20	65,96	235,30	79,61	5,20
№ 47 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	4 день													
ТТК	Салат из квашенной капусты	60	0,61	1,80	3,51	30,85	0,01	7,13	0,00	5,54	18,81	12,22	5,76	0,24
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Суфле рыбное	90	11,47	7,99	10,04	145,00	0,06	0,04	54,48	1,81	25,12	177,11	32,57	1,04
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Компот из свежих яблок (75 С)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	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	18,95	18,86	79,62	560,81	0,29	26,23	74,48	8,27	108,08	331,33	84,82	4,36
№ 10 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2016	5 день													
№ 291 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
№ 382 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Рагу из птицы с овощами	50/150	11,170	11,87	32,200	260,32	0,200	29,65	10	3,100	41,900	162,880	59,040	11,530
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Какао с молоком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	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 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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
Итого:	Хлеб ржаной	30	1,980	0,36	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		510	18,30	19,13	80,17	556,98	0,40	37,84	34,40	5,29	221,69	387,71	111,16	13,92
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	6 день													
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Фрукты 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
№ 223 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Сыр порционн	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сухим	130/20	14,20	17,060	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Итого:	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 за 6 дней 1 недели:		3115	115,21	118,42	491,47	3511,47	1,72	98,70	418,78	23,97	1030,56	1923,36	506,28	38,43

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Пшоды 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
№233 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. 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
№ 379 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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:	583	20,20	20,29	79,67	612,30	0,26	13,73	128,48	3,41	212,18	353,59	66,25	6,17
2 день														
№ 3 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. во всех образ.учреж.-Дели -2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета Домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№175 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,33	2,94	38,92	178,50	0,08	0,72	31,10	0,12	99,44	116,79	27,92	0,60
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 144, 2012 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:	515	20,20	20,73	79,97	614,67	0,29	3,86	85,34	3,13	289,97	366,79	68,25	3,87
3 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,51	2,16	3,41	33,41	0,01	2,39	0,00	0,97	12,77	14,63	7,45	0,48
№ 294 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -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
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. 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	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	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	7,250	37,500	11,750	0,975
Итого:		565	19,87	19,26	79,57	573,41	0,41	21,39	32,42	63,41	127,78	235,07	73,23	6,36
4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	36,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№279 Сбор. рец. На прод-ню для питания детей в дошкольном учрежд- Дели 2017	Тертые 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. рец. На прод-ню для общ- 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 замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	14,76	15,08	69,66	483,69	0,20	78,28	41,62	1,70	79,44	154,87	44,24	2,14
5 день														
№ 280 Сбор. рец. На прод-ню для общ- 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. рец. На прод-ню для общ- 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. рец. На прод-ню для общ- 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 Дели +	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
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	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		505	20,04	20,43	80,53	600,15	0,31	1,30	36,31	3,90	63,97	335,17	165,22	11,42
6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 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
№ 229 Сбор. рец. На прод-ню для общ- Во всех образ-учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850
№ 304 Сбор. рец. На прод-ню для общ- Во всех образ-учреж-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9,00	30,75	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№348 Сбор. рец. На прод-ню для общ- Во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из изюма (75С)	200	0,35	0,08	22,86	94,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,11	19,36	8,12	0,43
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		585	19,02	18,87	81,98	569,40	0,16	13,73	25,82	3,46	83,75	274,50	86,19	4,35
Итого за 6 дней 2 недели:		3326	114,08	114,65	471,37	3453,61	1,62	132,29	349,99	79,01	857,09	1719,98	503,36	34,30
Итого за 12 дней:		6441	229,29	233,07	962,84	6965,08	3,34	230,98	768,77	102,98	1887,65	3643,34	1009,64	72,73
ИТОГО в среднем на 1 учащегося в день:		537	19,11	19,42	80,24	580,42	0,28	19,25	64,06	8,58	157,30	303,61	84,14	6,06