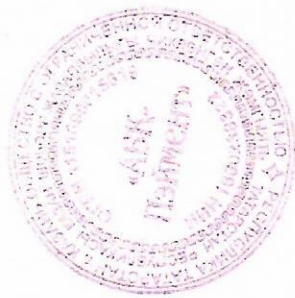




Согласовано
Руководитель образовательных учреждений



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК- Пазмент"
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														
№ 271 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета 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.рец. На прод.ино 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
№343 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр 134, 2012 Дели +	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	108,40	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 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
	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.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционно	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.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -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.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,62	8,64	20,59	176,50	0,12	0,00	20,00	0,39	9,65	110,37	72,03	2,43
№ 377 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр 134, 2012 Дели +	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 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
	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 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТХ №350 АП от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 304 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 № 376 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	242,70	0,03	0,00	20,00	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

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
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:	605	18,73	20,55	82,62	610,80	0,20	14,00	48,40	4,33	58,49	248,49	58,61	5,24
4 День														
№ 46 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
№ 229 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
№ 312 Сбор.рек. На прод.-но 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
№ 342 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	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 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
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:	605	18,28	19,13	81,03	580,05	0,30	39,66	25,82	18,84	136,71	333,53	111,02	4,91
5 День														
№ 62 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,38	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 251 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели - 2017	Рагу из птицы с овощами	50/150	14,170	14,87	33,200	258,32	0,200	29,65	10	3,100	41,900	162,680	59,040	11,530
№ 382 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	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 134, 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	550	20,08	18,99	80,89	558,72	0,38	34,60	34,40	17,11	231,68	389,51	130,03	13,78
6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 15 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Сыр порционный	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
№ 223 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком стученным	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
№ 376 Сбор.рек. На прод.-но 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:	500	19,74	20,43	79,98	596,33	0,17	10,64	139,30	1,43	389,48	418,11	58,95	4,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	Капорийно сть, 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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-но 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	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но 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	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но 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	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02

[illegible]