



Разработано и утверждено
Директором ООО "АБС-Плюс"®
_____ Р.Р. Рамагулова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного 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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 59 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дети 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дети 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.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	8,62	0,86
№ 349 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	23,44	17,46	0,70
Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,81	26,73	133,65	0,11	0,00	0,95	19,58	101,25	31,73	2,63
Дети +	Итого:	535	18,55	19,33	85,86	615,42	0,36	3,55	22,74	4,75	294,67	92,12	6,53
2 день													
№ 15 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дети 2017	Сыр порционный	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	60,00	5,50	0,07
№ 294 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дети 2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	18,72	1,26
№ 171 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	140,52	4,72
№ 377 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образоват.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
Ум. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55
Дети +	Итого:	505	20,05	19,06	82,38	580,63	0,36	3,84	87,26	3,57	197,07	380,84	6,94

3 день

Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл № 203 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017.	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			0,2	34	23	13	0,3
№ 304 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
№ 316 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	82,45	16,34	0,54	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134., 2012	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 144., 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	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:		615	19,37	19,54	80,73	600,90	0,20	3,07	84,92	2,64	72,87	276,76	56,07	3,56	
4 день															
№ 46 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн - 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	
№ 329 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/60	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 ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 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 ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Компот из свежих яблок (75 C)	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	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	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	14,63	16,60	59,68	427,65	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41	
5 день															
№ 62 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Сапат из моркови с сахаром	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 ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Котлеты говяжьи	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 ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	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	
№ 176 Сбор ред. На прод-но для общ. Во все образ учред-Дейн 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,85	1,70	0,29	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134., 2012	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	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:		555	18,32	19,35	87,93	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,99	446,52	125,16	8,90	

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дени *	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 пред-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дени 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
№ 390,391,392 Сбор. рец. На пред-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дени 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,888	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор. рец. На пред-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дени 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 Дени *	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

[illegible]

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Допол.	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
№ 279,331 Сбор. рещ. На прод. нео для обучения детей в дош. образзавт. учрежд. Дел. 2017	Гейфтели 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
№ 201 Сбор. рещ. На прод. нео для обуч. ТПК	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
Во все образз. учрежд. Дел. 2017	Напиток из свежих фруктов (75С)	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 Допол.	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	15,14	15,17	70,12	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90
5 день														
ТТК	Салат из свежей капусты с кукурузой и/с	60	0,94	2,24	4,04	40,13	0,02	9,48	0,00	4,48	14,35	19,93	9,50	0,30
№ 280/331 Сбор. рещ. На прод. нео для обуч. Во все образз. учрежд. Дел. 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. рещ. На прод. нео для обуч. Во все образз. учрежд. Дел. 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. рещ. На прод. нео для обуч. Во все образз. учрежд. Дел. 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 Допол.	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 Допол.	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:		560	19,66	20,39	82,11	588,40	0,31	1,30	36,31	3,85	62,97	331,92	164,52	11,36
6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Допол.	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. рещ. На прод. нео для обуч. Во все образз. учрежд. Дел. 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. рещ. На прод. нео для обуч. Во все образз. учрежд. Дел. 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 Допол.	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 2012 Допол.	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		530	19,21	18,85	86,71	559,55	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
Всего за 12 дней:		6611	223,79	228,46	956,41	6757,44	3,60	186,32	648,16	110,98	1467,47	3419,45	1065,74	70,07
В среднем на 1 учащегося в день:		551	18,65	19,04	79,70	563,12	0,30	15,53	54,01	9,25	122,29	284,95	88,81	5,84