

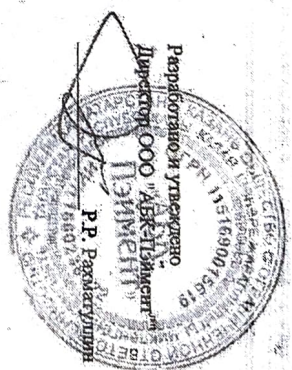


Составлено для Камуродского областного учреждения
образовательного учреждения

В. В. Востриков

Примерное пятидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
образовательных организаций Республики Татарстан



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Вс, г	Калорийность Средн. Меню	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-й день														
№ 59 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	6,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Котлеты домашняя из говядины	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
№ 263 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 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	0,88
№ 349 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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
№ 349 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Печенье	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
№ 349 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	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:		576	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-й день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 286, 2012 Дополн +	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	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. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,07
№ 269 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Утяти из говядины	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. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 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	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Чай с сахаром, с лимонком	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 Дополн +	Хлеб пшеничный	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
Итого:		690	20,16	20,71	80,68	601,08	0,33	41,82	41,00	3,59	281,05	460,65	184,95	8,57

3-й день														
№ 52 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 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
№ 293 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Куринные бедра замоченные с томатным соусом	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
№ 304 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-во ср. образ. учр.-деп. 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 Дополн +	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 Дополн +	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	19,50	18,22	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

№ 45 Сбор. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	4 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,22
№ 229 Сбор. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,35	
№ 212 Сбор. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 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. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Компот из свежих яблок (75 г)	200	0,16	0,16	13,81	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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Дел. +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,82	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Дел. +	Итого:	555	16,04	16,66	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10	

№ 67 Сбор. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	5 день	Салат 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. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	160,08	27,54	2,41	
№ 139 Сбор. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	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. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0	0	0,220	11,25	2,95	1,70	0,29	
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	
Дел. +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Дел. +	Итого:	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	

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012	6 день	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. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,38	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТН	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,280	38,940	386	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 377 Сбор. реч. На прогн. для общ. Во всех образ. учрежд. Дел. 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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. 5 стр. 134, 2012	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
Дел. +	Итого:	650	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	СРВ, ккал	B1, мг	C, мг	Mг	E, мг				
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012 Дели + № 376 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	1 день Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	8,00	2,20
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012 Дели + № 376 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	Птица запеченная	90	10,610	15,994	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,998	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,65	31,98	166,70	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,680	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Итого:	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:	558	20,20	19,79	79,59	802,00	0,23	13,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,85	6,70
№ 2 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	2 день Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,60	13,85	0,56
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + № 376 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	Овоцы тушеные с мясом	50/150	5,10	5,98	22,34	181,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + ТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	64,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + Промышленного выпуска	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Итого:	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:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85
№ 52 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	3 день 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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + № 294 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	196,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дели + № 312 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-дети -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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + № 376 Сбор-рец. На прод.-мо для общ.-всех образ. учрежд.-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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дели + Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Итого:	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	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,57

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 185, 2012 Дени *	4 День	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	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.-ню для питания детей в дош. образует Учрежд. Дени 2017		Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,780	8,738	133,99	0,048	0,276	0,421	20,726	80,202	15,521	0,940
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ. Учрежд. Дени 2017		Максимальные 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дени *		Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	17,48	63,60	0,02	3,47	0,00	0,13	16,67	7,05	0,88
		Хлеб пшеничный	20	1,526	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	18,000	2,800
	Итого:		573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	165,32	45,72

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.-учрежд.-Дени 2017	5 день	Салат из свежей капусты с морковью	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
№ 255 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ.-учрежд.-Дени 2017		Плов из говядины с рисом	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.-ню для обр.- Во всех образ.-учрежд.-Дени 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,08	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 Дени +		Хлеб пшеничный	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 Дени +		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	20,15	20,61	89,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	59,62	310,05	75,77	5,23

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дени *	6 День	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234, 330 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.- Во всех образ. Учрежд. Дени 2017		Биточки рыбные в сметанном соусе	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.-ню для обр.- Во всех образ. Учрежд. Дени 2017		Каша гречневая вязкая	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.-ню для обр.- Во всех образ. Учрежд. Дени 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. 144, 2012 Дени *		Хлеб ржаной	30	1,989	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:		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:		6711	222,34	224,49	918,01	6624,62	3,49	279,88	528,52	125,19	1655,25	3715,86	1082,29	72,18
	В среднем на 1 учащегося в день:		559	18,53	18,71	76,50	552,05	0,29	23,32	44,04	10,43	129,80	309,66	90,19	6,02