



Составлено и утверждено
руководителем образовательного учреждения

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 59 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,53	0,00	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/6	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 348 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Коктелл из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 15 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	13,00	42,00	15,00	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,19	0,08	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,78
Делю *	Итого:	565	19,59	20,46	87,90	615,31	0,38	3,55	22,74	98,80	302,92	96,54	6,36
2 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 136, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 15 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 169 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Каша трюневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	25,19	208,65	140,52	4,72
№ 377 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Чай с сахаром, с лимоном	165/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,00	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	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
Делю *	Итого:	590	20,16	20,71	81,23	606,08	0,31	63,82	41,00	200,05	466,65	186,95	8,77
3 день													
№ 52 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,36	12,42	0,79
№ 293 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,09	20,00	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образц. учрежд. Делю 2017	Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0	10,05	2,60	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,166	9,840	47	0,022	0	0,200	4,500	15,000	2,800	0,220
Делю *	Итого:	20	1,32	0,24	7,92	39,50	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,75
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Итого:	565	19,50	18,82	80,55	586,38	0,20	7,06	34,92	92,14	294,64	67,08	4,24

4 день													
№ 45 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	60	0,79	1,95	3,88	38,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 220 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	50/50	9,15	5,62	7,30	105,00	0,05	3,73	5,82	2,62	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,13	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	200	0,16	0,16	13,93	89,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,49	5,14	0,95
Хим состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 5 стр 134, 2012	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 раскисленных продуктов питания табл 5, стр 164, 2012	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	16,04	16,56	63,85	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	115,21	314,67	102,67	4,10

5 день													
№ 62 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	3,04	15,46	31,88	21,63	0,40
№ 271 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	90	10,16	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 112 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	150/5	4,81	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	35,19	208,25	140,52	4,69
№ 376 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	190/10	0,09	0,62	11,81	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 5 стр 134, 2012	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 раскисленных продуктов питания табл 5, стр 164, 2012	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:	545	18,46	19,15	79,91	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,79

6 день													
№ 15 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-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
№ 379 Сбор рец. На пред-но для обуч. Во всех образ-уложе-Дели 2017	10	2,03	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Хим состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 5 стр 134, 2012	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
Хим состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 5, стр 164, 2012	200	3,17	2,68	9,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого:	530	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	5,80

3-й этап	Наименование блюд	Выход, г	Болки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, кДж	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
8293 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Пюре запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	86,48	1,908	48,690	171,522	22,426	1,980
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Чай с сахаром с яблоком	160/10/10	0,110	0,060	12,590	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,620	64	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	8,400	0,780
Итого:		503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
2 день														
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,96	159,20	117,50	13,85	0,56
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,75	39,00	0,00	56,94	172,79	38,24	2,68
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Чай "Витаминный" с ягодами	135/10/5	0,24	0,02	12,42	54,20	0,00	50,03	0,03	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	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
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	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	343,14	72,74	4,85
3 день														
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,61	4,96	55,66	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Котлеты из мяса курицы	90	11,85	2,05	18,53	198,00	0,16	0,81	12,42	61,47	51,64	89,30	19,58	3,24
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	16,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0	0,385	10,95	2,80	1,40	0,26
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Хлеб пшеничный	35	2,960	0,290	17,220	52	0,039	0	0	0,360	7,000	22,750	4,900	0,385
8203 Сбор реч. На проточной воде, 2017	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,360	7,250	37,500	11,750	0,975
Итого:		565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,98	32,42	64,05	136,30	244,82	74,20	6,67

4 день													
им. состав и наименование российских производителей табл. 5 стр. 136, 2012	100	0,60	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
№ 217/331 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	60/40	7,284	11,750	6,738	133,98	0,048	0,276	29,620	20,726	30,202	15,521	0,540	
Дел. 1													
№ 203 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	150/3	5,10	2,85	3,376	176,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,86	
Дел. 1													
№ 200 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	200	0,34	0,17	9,99	83,60	0,02	3,17	0,00	16,57	7,05	7,78	0,88	
Дел. 1													
№ 20 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	20	1,520	0,160	9,340	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220	
Дел. 1													
Итого:	573	15,04	15,17	66,38	463,69	0,19	63,45	41,62	87,31	161,32	47,72	2,90	
5 день													
№ 45 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	60	0,79	1,95	3,38	35,24	0,01	10,26	0,00	14,98	18,98	9,05	0,28	
Дел. 1													
№ 265 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	50/150	16,03	16,16	45,91	215,89	0,07	1,80	0,00	18,14	242,92	51,52	3,39	
Дел. 1													
№ 271 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	120/10/10	0,11	0,03	10,990	45	0,003	1,03	0	12,700	3,9	2,3	0,500	
Дел. 1													
№ 25 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	5,000	16,250	3,500	0,275	
Дел. 1													
№ 20 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780	
Дел. 1													
Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	56,52	310,05	75,77	5,23	
5 день													
№ 100 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	100	0,4	0,10	9,3	47,0	0,03	10,00	0	16,00	11,00	9,00	2,20	
Дел. 1													
№ 80/20 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	80/20	9,105	16,100	12,917	146,52	0,062	0,536	10,920	22,804	130,770	19,248	1,056	
Дел. 1													
№ 150 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	23,175	106,435	40,230	1,500	
Дел. 1													
№ 200 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	200	4,06	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	
Дел. 1													
№ 30 Сбор. ред. На произ-во для обучающихся детей в роли образоват. учрежд. Дел. 1	30	1,980	0,360	11,380	59	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780	
Дел. 1													
Итого:	580	19,70	18,93	79,62	563,12	0,38	33,87	35,32	230,00	394,77	99,28	6,02	
ВСЕГО за 12 дней:	6586	223,59	227,16	928,00	6686,12	3,31	335,66	572,92	1732,76	3910,41	1153,51	69,28	
В среднем на 1 учащегося в день:	549	18,63	18,93	77,33	557,18	0,28	27,97	47,74	144,40	325,87	96,13	5,77	