

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахматуллин

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 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 день														
№ 271 Сбор. р-ц. На про-ию для обу- 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. р-ц. На про-ию для обу- 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. р-ц. На про-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дели 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 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	25	1,85	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. р-ц. На про-ию для обу- 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. р-ц. На про-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	179,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 171 Сбор. р-ц. На про-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дели 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. р-ц. На про-ию для обу- 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 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	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:		500	20,19	19,00	87,90	610,98	0,41	3,84	87,26	3,93	205,12	442,09	191,79	8,42
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
№ 293 Сбор. р-ц. На про-ию для обу- Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	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

№ 304 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 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	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	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	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	19,77	19,94	80,82	604,90	0,23	13,07	84,92	2,84	88,87	287,76	65,07	5,76
№ 47 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	4 день													
№ 229 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,85	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.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
№ 342 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.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 144, 2012	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
Итого:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		545	16,16	16,50	64,92	490,67	0,27	34,68	25,82	12,49	131,47	320,06	105,13	4,39
№ 52 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	5 день													
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Салат из свежеты 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
№ 199 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	11,45	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
		555	18,37	20,60	84,60	599,68	0,63	6,82	20,00	5,85	150,62	440,69	117,65	9,35
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 день													
№ 15 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Проды 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	
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Сыр порционнно	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.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,04	15,868	40,822	346	0,145	0,333	38,547	0,00726	21,021	109,791	31,778	0,831
Итого:	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				10,95	2,80	1,40	0,26

№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели - 2017	Салат из свежкл 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.-ию 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.-ию 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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-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	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Дели +														
Итого:		565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
4 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Дели +														
№ 279/331 Сбор. рец. На прод.-ию для питания детей в дош. образзват. учрежд.-Дели 2017	Тертлеи Масные 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.-ию 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дели +														
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
Дели +														
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.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-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	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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +														
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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дели +														
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 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
№ 348 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-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	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														
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:	520	18,81	18,78	87,85	585,80	0,26	10,33	38,55	0,84	67,93	186,40	61,80	4,51