



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

И.Р. РАХМАТУЛЛИН

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	З, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Котлетки 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
№ 249 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Компот 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
ТТК	Печенье	40	3,06	3,76	6,99	51,80	0,05	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели *		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		605	19,16	19,32	87,93	616,17	0,34	60,92	22,74	108,55	253,30	76,56	4,90

2 день													
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	34,3	0,00	0,07	21	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Гуляш 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. 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 *		50	2,39	0,40	24,60	111,50	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		515	20,21	20,71	85,48	615,83	0,30	3,82	41,00	171,05	459,90	177,45	8,74

3 день													
№ 54 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	4,18	6,72	62,34	0,01	3,85	0,00	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 293 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,03	0,03		11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0,0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели *		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		563,5	19,33	18,79	83,04	595,38	0,20	6,93	84,92	88,73	289,49	65,07	4,36

Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	10/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,14	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	53	0,85
№ 412 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	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
№ 139 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	75	0,92	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62
№ 342 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	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 Дели +	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 +	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:	570	16,17	16,59	65,90	478,34	0,28	35,60	25,82	4,79	145,29	328,20	109,26	4,44

5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 271 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	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
№ 139 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	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 прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 +	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:	585	19,11	19,61	84,32	555,50	0,64	10,03	20,00	4,31	140,24	419,21	111,84	10,56

6 день													
№ 47 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
№ 377 Сбор. реч. На прод. мис для общ. образ. учрежд.-Дели 2017	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 +	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:	530	18,45	20,54	79,65	594,20	0,17	31,63	29,10	19,62	127,99	249,25	65,93	5,51
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:	3369	112,43	115,57	486,32	3466,42	1,92	148,93	223,58	46,84	781,85	1999,36	606,10	38,52

2-я неделя																
1 день																
Итого:	700	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	90	10,310	15,064	0,000	202	202	0,072	2,430	96,48		1,908	48,690	171,522	22,428	1,980	
Птица запеченная	150/5	5,12	4,53		31,99	189,30	0,06	0,00			0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	130/10	0,070	0,020		10,000	40		0,030				10,950	2,800	1,400	0,260	
Чай с сахаром	30	2,280	0,240		14,960	71	0,033	0	0		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хлеб пшеничный	30	1,980	0,360		11,880	59	0,051	0	0		0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Хлеб ржаной	605	20,16	20,61		78,63	608,20	0,24	12,46	116,48		3,68	102,73	288,49	59,75	6,30	
Итого:																
2 день																
Бутерброд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35		22,14	157,25	0,05	0,11	31,50		0,56	159,00	119,25	14,55	0,60	
Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	7,68		22,34	191,35	0,11	18,78	39,00		0,00	68,94	172,79	38,24	2,88	
Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09		12,42	54,20	0,00	50,03	0,00		0,19	13,95	3,65	2,25	0,41	
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	
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	16,14	15,18		66,53	455,30	0,25	68,92	70,50		2,14	255,49	350,89	73,44	4,89	
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	
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	
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	
Чай с сахаром, с лимоном	135/10/5	0,13	0,02		10,20	42,00		2,83			0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,960	71	0,033	0	0		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360		11,880	59	0,051	0	0		0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Итого:	565	20,21	20,72		81,03	595,83	0,41	25,79	32,42		64,08	139,85	250,67	80,85	6,89	