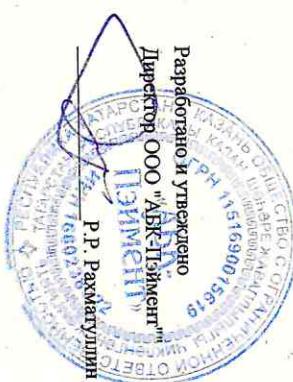




Согласовано
С. ЭНГУДАНА
БИРТ.
09.10.2019

Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АВК-Праймэнт"
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 ИЩЕМ ГРУППАХ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
-------------	--------------------	----------	----------	---------	-------------	--------------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------	-------	--------	--------

1-ая неделя	1 день	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 59 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета 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	
№ 271 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом стилючным	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	
№ 203 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. во всех образ.учреж-Дели 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 обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Печенье	50	3,70	2,85	21,50	0,07	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл б, 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:	575	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 день	Сыр порционно	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 обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гуляши из телятины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06		
№ 260 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. 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	
№ 171 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. 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	
№ 377 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл б стр 134., 2012 Дели +	Итого:	590	20,16	20,71	80,68	601,08	0,33	41,82	41,00	3,59	201,05	460,65	184,95	8,57	
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	
№ 52 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Куриные бедра запеченные 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	
№ 203 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. 366/2016	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	
№ 304 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. Во всех образ.учреж-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	
№ 216 Сбор.реч. На прод-мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл б 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 б, стр 144., 2012 Дели +	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	

4 день														
№ 45 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели + 2017	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	0,28
№ 229 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 2017	Рыба, тушенная 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	0,85
№ 312 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели +2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/15	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 прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	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 +	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 Дели +	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:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
5 день														
№ 62 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели +2017	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 прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 2017	Котлеты поваряки	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 реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 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 прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03		11,25	2,95	1,70	0,29	
№ 376 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 2017	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 Дели +	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:	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
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблочки)	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 прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-Дели 2017	Сыр порционно	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
ТПК	Жаркое по-домашнему с курицей грудкой	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 377 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учрж-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	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:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

2-ая неделя

1 день

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр 184, 2012

Дели +

№223 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017

№ 203 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017

№ 375 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012

Дели +

Часть рецептуры

4 день

Кал.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	
Дели+	
№279,331 Сбор.реч. На прод-ио для питания детей Делик образоват учрежд-Дели 2017	
№ 203 Сбор.реч. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	
ТК	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	
Дели +	
Итого:	573
Итого:	15,04
Итого:	15,17
Итого:	69,52
Итого:	458,69
Итого:	0,21
Итого:	41,45
Итого:	41,62
Итого:	1,77
Итого:	88,31
Итого:	155,32
Итого:	45,72

5 день

№ 45 Сбор.реч. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	
№ 265 Сбор.реч. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	
№ 376 Сбор.реч. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	
Дели +	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	
Дели +	
Итого:	505
Итого:	20,15
Итого:	20,61
Итого:	80,99
Итого:	595,53
Итого:	0,15
Итого:	13,08
Итого:	0,00
Итого:	9,61
Итого:	56,62
Итого:	310,05
Итого:	75,77
Итого:	5,23

6 день

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели +	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	
Биточки рыбные в сметанном соусе	
№ 303 Сбор.реч. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	
№ 376 Сбор.реч. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	
Чай с мармеладом	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	
Дели +	
Итого:	580
Итого:	16,15
Итого:	15,89
Итого:	67,03
Итого:	446,57
Итого:	0,23
Итого:	10,57
Итого:	10,92
Итого:	4,90
Итого:	74,30
Итого:	273,59
Итого:	111,38
Итого:	6,76
Итого:	125,19
Итого:	1555,25
Итого:	3715,86
Итого:	1082,29
Итого:	72,18
Итого:	23,32
Итого:	44,04
Итого:	10,43
Итого:	129,60
Итого:	309,66
Итого:	90,19
Итого:	6,02
В среднем на 1 учащегося в день:	559
В среднем на 1 учащегося в день:	18,53
В среднем на 1 учащегося в день:	18,71
В среднем на 1 учащегося в день:	76,50
В среднем на 1 учащегося в день:	552,05
В среднем на 1 учащегося в день:	0,29
В среднем на 1 учащегося в день:	23,32
В среднем на 1 учащегося в день:	44,04
В среднем на 1 учащегося в день:	10,43
В среднем на 1 учащегося в день:	129,60
В среднем на 1 учащегося в день:	309,66
В среднем на 1 учащегося в день:	90,19
В среднем на 1 учащегося в день:	6,02