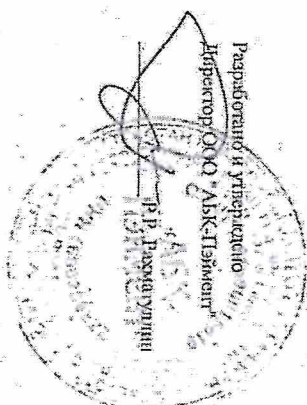


Согласовано  
Руководителем государственного учреждения

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

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



Разработано и утверждено  
Директор ООО "Абс-Пэймент"

г. Р. Рахматуллин

Исходные данные	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	Мg, мг	Fe, мг
Исходные данные: табл. 5 стр. 186, 2012	1-ая неделя													
№ 271 Сборщик. На прокорм для обр.	Плоды 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
№ 272 Сборщик. На прокорм для обр.	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
№ 273 Сборщик. На прокорм для обр.	Макаронные изделия (рожки) 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
№ 274 Сборщик. На прокорм для обр.	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
№ 275 Сборщик. На прокорм для обр.	Печенье	40	3,06	3,76	8,99	51,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,36
Итого:	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:		605	18,16	19,32	87,93	616,17	0,34	60,92	22,74	5,56	108,55	253,30	76,56	4,90

№ 15 Сборщик. На прокорм для обр.	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	34,3	0,00	0,07	21	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 280 Сборщик. На прокорм для обр.	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	3,05
№ 121 Сборщик. На прокорм для обр.	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
№ 337 Сборщик. На прокорм для обр.	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
Итого:	Хлеб пшеничный	50	2,39	0,40	24,60	111,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		515	20,21	20,71	85,48	615,83	0,30	3,82	41,00	3,66	171,05	459,90	177,45	8,74

№ 54 Сборщик. На прокорм для обр.	3 день													
№ 289 Сборщик. На прокорм для обр.	Салат из свежих овощей	60	0,65	4,18	6,72	82,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
№ 289 Сборщик. На прокорм для обр.	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	84,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сборщик. На прокорм для обр.	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
№ 316 Сборщик. На прокорм для обр.	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Итого:	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:	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:		563,5	19,33	18,79	83,04	536,38	0,20	6,93	84,92	8,69	88,73	289,49	65,07	4,36



№ 32 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 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	0,85
№ 312 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 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
№ 130 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	75	0,92	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,82
№ 342 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,18	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
№ 342 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 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
№ 342 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,60	30,00	9,40	0,78
Итого:		670	16,17	16,59	65,90	478,34	0,28	35,60	25,82	4,79	145,29	328,20	109,26	4,44

№ 375 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	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
№ 271 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,06	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 130 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Горохове 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	4,89
№ 375 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26
№ 375 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 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
№ 375 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,600	30,000	9,400	0,780
Итого:		585	19,11	19,61	84,32	565,50	0,64	10,03	20,00	4,31	140,24	419,21	111,84	10,56

№ 47 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	Салат из квашенной капусты	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
№ 377 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 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
№ 377 Сбор. р-ц. На прод-но для общ-ва всех образ. упр-ж-д-н 2017	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:		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
Итого 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



рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	г	Кал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	...	...	...	...
Актин и Материнская Россия защитой (италия) табл 9 стр 134, 2012	2-ая неделя													
№ 1	1 день													
№ 2	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
№ 3	Птица запеченная	90	10,310	15,064	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 4	Макaronные изделия (рожки) 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	0,85
№ 5	3/6 сборщик, на порцию для обр...	150/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
№ 6	Чай с сахаром	30	2,280	0,240	14,960	71	0,033	0	0	0,330	6,000	18,500	4,200	0,330
№ 7	Хлеб пшеничный	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
№ 8	Хлеб ржаной	605	20,15	20,61	78,63	608,20	0,24	12,46	116,48	3,68	102,73	288,49	59,75	6,80
№ 9	Итого:													
№ 10	2 день													
№ 11	Битерброд 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
№ 12	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	7,68	22,34	191,35	0,11	18,76	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 13	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
№ 14	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,30	9,00	0,42
№ 15	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
№ 16	Итого:	510	16,14	15,18	66,53	455,30	0,25	68,92	70,50	2,14	255,49	350,39	73,44	4,89
№ 17	3 день													
№ 18	Салат из свежих 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
№ 19	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	19,96	3,24
№ 20	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
№ 21	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
№ 22	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,960	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 23	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
№ 24	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



№ 170 Сбор реч. на продажу для питания детей в детском учреждении 2012	Твердые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,93	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	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
№ 203 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,16	0,16	7,26	5,80	0,01	4,00	0,00	0,03	6,70	4,40	3,60	0,91
№ 203 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,209	12,467	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
№ 203 Сбор реч. на продажу для общ. в 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
Итого:		503	16,09	15,30	70,33	477,14	0,19	4,28	41,62	1,93	51,59	176,42	42,99	3,66
№ 12 Сбор реч. на продажу для питания детей в детском учреждении 2012	Салат из кукурузы и/с	60	1,23	2,11	4,92	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39
№ 205 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	Плов на говядине с рисом	50/150	18,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 205 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	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	0,506
№ 205 Сбор реч. на продажу для общ. в 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
№ 205 Сбор реч. на продажу для общ. в 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
Итого:		500	20,21	20,73	79,58	607,12	0,19	8,41	0,00	6,22	51,83	324,49	77,74	5,29
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	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
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,590	5,470	27,760	193,80	0,210	0,000	20,000	0,450	25,180	208,850	140,520	4,720
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 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
Итого:		571,5	15,51	16,23	69,12	470,26	0,33	10,57	30,92	5,01	91,04	373,57	179,87	9,06
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3254,5	108,32	108,77	445,21	3213,48	1,60	130,41	291,94	83,05	692,53	1764,53	514,63	36,59
№ 171 Сбор реч. на продажу для общ. в 2012	ВСЕГО за 12 дней:	6523	220,75	224,34	931,52	6880,27	3,52	279,35	515,52	129,89	1474,38	3763,89	1120,73	75,11
Итого:		552	18,40	18,69	77,63	556,69	0,29	23,28	42,86	10,82	122,86	313,66	93,39	6,28
Итого:		552	18,40	18,69	77,63	556,69	0,29	23,28	42,86	10,82	122,86	313,66	93,39	6,28