

Согласовано
Руководитель общеобразовательного 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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек и/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 249 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012, Делн +	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
	Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	0,26	5,06	66,26	5,23	109,68	216,17	67,22	4,23

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012, Делн +	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
№ 175,219 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	282,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012, Делн +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	Итого:	540	16,03	15,29	66,74	458,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,96

3 день														
№ 15 Сбор. рец. На продукто для обуч. во всех образ. учебн. Делн 2017	Сыр порционный	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
№ 260 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рец. На продукто для обуч. Во всех образ. учебн. Делн 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012, Делн +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	173,55	500,46	193,71	10,12

4 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017	Салат из свежеты отварной с маслом растительным													
	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	
	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
	Котлета из мяса птицы													
	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35	
№ 312 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным													
180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48		
№ 376 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017	Чай с сахаром, с яблоком													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хлеб пшеничный	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	
Хлеб ржаной	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28	
Итого:														

5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 15 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,68	1,26
№ 379 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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	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
		525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уучреж.-Дели-2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уучреж.-Дели-2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уучреж.-Дели-2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,61	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уучреж.-Дели-2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

2-ая неделя

1 день														
№ 312 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	ТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Котлета из мяса птицы														
№ 316 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	ТК	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
Чай "Витаминный" с шиповником														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	ТК	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хлеб пшеничный														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дети +	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
Хлеб ржаной														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Дети +	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
Итого: 528 18,40 18,66 87,65 587,25 0,34 52,02 74,46 3,53 198,33 314,12 81,41 4,22														
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дети +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плов из говядины с рисовой крупой														
№ 265 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Дети +	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,59	2,64
Чай с сахаром														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Дети +	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хлеб пшеничный														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дети +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Хлеб ржаной														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Дети +	545	19,64	20,41	79,78	583,77	0,13	10,30	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16	
3 день														
№ 229 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	ТК	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рыба, тушеная в томате с овощами														
№ 312 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	ТК	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Пюре картофельное														
№ 321 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	ТК	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
Капуста тушеная (доп. гарнир)														
№ 342 Сбор. рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	ТК	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дети +	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
Итого: 538 15,99 15,13 64,11 456,45 0,25 31,37 17,82 4,06 125,37 296,91 96,65 3,58														

4 день															
ТТК	Тестоли куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе														
№ 103 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04		
Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33		
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45		
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:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15		
5 день															
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23		
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
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	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	3,42		
6 день															
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с														
№ 171 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрещ. Дели 2017	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56		
Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78		
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33		
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:	533,00	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,93	186,26	8,83		
Итого за 6 дней 2 недели:	3187,00	106,06	106,17	443,60	3208,64	1,53	131,17	203,51	54,33	782,89	1702,07	575,99	31,36		
ВСЕГО за 12 дней:	6363,00	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80		
В среднем на 1 учащегося в день:	530,25	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40		