



ДЗ "Бюджетная комиссия"
г. Ленинградского района
С. П. Северина

Разработано и внедрено
Директор ООО "Алк-1Примет"
П.Р. Рамзатов

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации здорового 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	Углевода мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг
1 День														
№ 271 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 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 реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 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
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 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
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Хлеб ржаной	25	1,65	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														
№ 294 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,15	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 343 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/5	5,64	9,67	25,29	179,30	0,14	0,00	0,00	0,42	10,41	134,16	88,76	2,99
№ 377 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 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
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	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
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,06	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:		520	20,14	19,09	85,40	578,95	0,34	3,77	46,26	3,86	90,33	307,39	134,53	6,62
3 День														
№ 294 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 294 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Плов из куриных грудок	50/150	14,42	19,35	40,93	370,50	0,16	6,76	60,60	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№ 294 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 413 Сбор реч. На прощание для обучающихся по всем образцам учебно-дид. 2017	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:		550	18,49	20,25	83,41	567,60	0,25	16,79	60,60	1,20	65,96	235,30	79,61	5,20

ТК		4 День													
Суфле рыбное		90	11,47	7,99	10,04	145,00	0,05	0,04	54,48	1,81	25,12	177,11	32,57	1,04	
№ 312 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	Пюре картофельное с кашей тушеная доп гарнир	150/50	4,08	10,64	24,37	199,68	0,15	26,69	0,00	1,16	66,33	106,90	38,16	1,42	
№ 342 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	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	
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	
Дем. 1	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	
Дем. 1	Итого:	540	19,31	19,27	79,98	559,39	0,30	27,63	54,48	3,66	117,43	337,91	89,47	4,52	
5 День															
№ 52 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	Салат из свежих отварной	60	0,51	2,16	3,41	33,41	0,01	2,39	0,00	0,97	12,77	14,63	7,45	0,48	
№ 291 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	Рагу из птицы с овощами	50/150	13,17	12,87	33,20	288,32	0,20	29,65	10,00	3,10	41,90	162,68	59,04	11,53	
№ 302 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	Каша с молоком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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	
Дем. 1	Хлеб ржаной	30	1,980	0,36	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дем. 1	Итого:	520	19,02	19,18	80,83	570,23	0,35	33,63	34,40	4,82	221,59	366,37	106,13	13,98	
6 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
№ 223 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	Запеканка творожная с молоком стученным	130/20	14,20	15,960	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106	
№ 370 Сбор реч. На продажу для общ. по исх.образ.урнеж-Дем. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				10,95	2,80	1,40	0,26	
Дем. 1	Итого:	500	14,87	16,58	65,20	491,50	0,14	15,57	118,30	1,05	289,48	337,61	52,35	4,67	
Дем. 1	Итого за 6 дней 1 недели:	3130	111,367	113,398	482,396	3382,926	1,66254	100,751	336,7761	18,4888	840,5712	1791,8896	510,5265	39,736	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день														
№ 23 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Пшеница реч. (свежие (свежие))	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 23 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Пшеница запеченная	90	9.590	13.964	0.000	202	0.072	2.430	96.48	1.908	48.690	171.522	22.428	1.980
№ 23 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5.10	2.85	31.96	166.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
№ 23 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Кофейный напиток с молоком	200	2.166	2.678	15.946	101	0.044	1.300	20.000	0.000	125.790	90.000	14.000	0.134
№ 23 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
№ 23 Сбор реч. На продажу для общ. питания	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:		583	20.20	20.29	79.67	602.30	0.26	13.73	128.48	3.41	212.18	353.59	66.25	6.17
2 день														
№ 1 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Бутерброд с маслом	50	2.72	5.73	15.97	145.20	0.07	0.00	40.00	0.67	14.00	63.00	18.80	1.58
№ 175 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Каша "Пуржак" вязкая молочная с маслом сливочным	200	5.86	3.55	27.81	181.00	0.10	0.96	34.80	0.13	132.18	155.22	37.22	0.80
№ 377 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Гуляш из куриной грудки	50/50	8.96	10.65	3.40	151.00	0.08	3.97	26.40	3.20	17.17	122.75	18.27	1.13
№ 377 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
Итого:		50	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:		600	18.99	20.19	81.03	558.80	0.28	7.76	103.20	4.29	183.20	375.37	86.09	4.63
3 день														
№ 52 Сбор реч. На продажу для общ. питания	Салат из свеклы отварной	60	0.51	2.16	3.41	33.41	0.01	2.39	0.00	0.97	12.77	14.63	7.45	0.48
№ 204 Сбор реч. На продажу для общ. питания	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 реч. На продажу для общ. питания	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 реч. На продажу для общ. питания	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.90	1.40	0.26
Итого:		35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.365
Итого:		25	1.650	0.300	9.900	50	0.043	0	0	0.350	7.250	37.500	11.750	0.975
Итого:		565	19.87	19.26	79.57	573.41	0.41	21.39	32.42	63.41	127.78	235.07	73.23	6.36
4 день														
Итого:		100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20

№279,331 Сбор реч. на протяжении дня питания детей в детском образовательном учреждении Дети 2017	Терфетили мясные в сметанно-томатном соусе/сосиски	60/40	7,654	12,250	6,948	142,89	0,048	0,586	30,540	0,521	25,026	85,432	17,351	0,830
№ 203 Сбор реч. на протяжении дня по истреб. урнеж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	166,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	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
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:		573	14,73	15,74	70,17	491,69	0,17	50,59	42,54	1,80	64,74	154,10	44,07	4,43
№ 250 Сбор реч. на протяжении дня обуч. Во истреб. урнеж-Дети 2017	Фрикадельки куриные 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
№ 121 Сбор реч. на протяжении дня по истреб. урнеж-Дети 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 реч. на протяжении дня по истреб. урнеж-Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	6,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
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
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:		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
№ 230 Сбор реч. на протяжении дня по истреб. урнеж-Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850
№ 304 Сбор реч. на протяжении дня по истреб. урнеж-Дети 2017	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9,00	30,75	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 348 Сбор реч. на протяжении дня по истреб. урнеж-Дети 2017	Компот из яблок (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
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	71	0,003	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за 6 дней 2 недели:		585	19,02	18,87	81,98	569,40	0,16	13,73	25,82	3,46	83,75	274,50	86,19	4,35
Итого за 12 дней:		2 838	98,11	99,03	402,77	2 904,06	1,42	57,91	326,23	78,47	670,88	1 573,69	476,97	32,92
Итого в среднем на 1 учащегося за день:		5 968	209,48	212,43	885,17	6 286,36	3,08	158,67	663,01	96,96	1 511,45	3 365,58	987,49	77,65
Итого за 6 дней 2 недели:		497	17,46	17,70	73,76	523,92	0,26	13,22	55,25	8,08	125,95	280,47	82,29	6,05