



И. И. Бахметова

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

Разработано в учреждении
 Директор ООО «АБК-Паймент»
Р. Р. Рамалдуллин



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептура	Наименование блюда	Выход,г	Единиц, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ккал./ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая половина														
1 день														
№ 71 Сдоб. пуд. На пропуск для обж., 80 всего блюда 100г.-день 2017	Осуды свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	16,00	8,40	0,30
№ 271 Сдоб. пуд. На пропуск для обж., всего блюда 100г.-день 2017	Котлеты домашние на сковороде	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 Сдоб. пуд. На пропуск для обж., всего блюда 100г.-день 2017	Мясные котлеты 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
№ 203 Сдоб. пуд. На пропуск для обж., всего блюда 100г.-день 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 203 Сдоб. пуд. На пропуск для обж., всего блюда 100г.-день 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,790	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 203 Сдоб. пуд. На пропуск для обж., всего блюда 100г.-день 2017	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,90	48,50	0,04	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Итого:		560	18,63	18,77	83,14	699,37	0,27	3,86	22,74	3,99	74,55	204,20	54,76	3,89

25%

[illegible]

25%

[illegible]

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012. День +	Плоды и ягоды свежие (яблонины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			0,2	34	23	13	0,3
№ 293 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017.	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	60/20	12,00	10,04	1,60	105,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,55	
№ 304 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,70	9,00	36,74	212,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 319 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 День +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День +	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:		615	19,37	19,54	80,73	600,90	0,20	3,07	84,92	2,64	72,87	276,76	56,07	3,56	

25%

№ 46 Сбор реч. На прок. на 100 г образ. Во всех образ. учев. День +	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59	
№ 229 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 311 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	6,43	20,51	170,25	0,14	16,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02	
№ 341 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,86	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 144, 2012 День +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День +	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:		565	14,53	15,60	68,55	473,51	0,22	32,91	25,82	12,07	111,52	272,29	91,02	3,41	

20%

№ 61 Сбор реч. На прок. на 100 г образ. Во всех образ. учев. День 2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
№ 271 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Котлеты говяжьи	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 прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	3,62	5,04	34,89	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,89	
№ 376 Сбор реч. На прок. на 100 г Во всех образ. учев. День 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 День +	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День +	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:		555	18,32	19,35	81,35	599,17	0,65	2,05	20,00	12,26	141,39	446,52	126,16	8,90	

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 День +	Плоды и ягоды свежие (яблони)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
---	-------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	--	------	-------	-------	------	------	--

№ 13 Сбор рпц. На про-мо для обр-ч. во всег обра-учен-дней 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
№ 290,391,392 Сбор рпц. На про-мо для обр-ч. во всег обра-учен-дней 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14.04	15.868	40.822	346	0.145	0.333	38.547	0.00726	21.021	109.791	31.778	0.831
№ 376 Сбор рпц. На про-мо для обр-ч. во всег обра-учен-дней 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012														
Дней +	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.88	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Итого:	525	19.58	19.24	80.30	561.58	0.22	10.43	59.55	0.69	155.97	209.59	53.28	3.80

251

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витами- н В1, мг	Витами- н С, мг	Витами- н А, мг	Витами- н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
-------------	--------------------	----------	----------	---------	------------	-------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	--------	-------	--------	--------

№ 201 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 2017	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,16	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		20	1,520	0,160	0,940	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дни +	Хлеб пшеничный													
Итого:		573	15,11	15,13	89,75	487,99	0,18	66,73	41,62	1,73	88,94	162,22	46,32	2,59

20%

№ 171 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 2017	Помидоры свежие порчиено	60	0,86	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№ 280/331 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 2017	Фарш из свинины-говяжьего соуса	55/60	8,30	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 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	136,83	4,57
№ 376 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 2017	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	0,500
Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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
Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дни +	Хлеб ржаной													
Итого:		665	20,04	20,55	82,81	613,35	0,35	11,80	36,31	4,32	72,37	350,77	177,22	11,96

25%

Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дни +	Плоды и ягоды свежие (яблонь)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 380/383 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	14,940	17,868	40,822	346,25	0,145	0,333	38,547	0,007	21,021	108,791	31,778	0,831
№ 376 Сбор-реч. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Дни 2017	Чай с мандарином	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,28
Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		25	1,900	0,200	12,300	59	0,025	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Хлеб пшеничный													
Дни +	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:		520	18,55	18,97	82,75	579,35	0,23	10,36	38,55	0,76	59,07	169,99	55,38	4,38
Всего за 12 Дней:		6626	223,90	228,24	959,50	6894,05	3,58	200,41	646,16	110,94	1466,98	3382,98	1050,73	68,64
В среднем на 1 учащегося в День:		552	18,66	19,02	79,99	574,50	0,30	16,70	54,01	9,25	122,25	281,91	87,56	5,72

25%

25%