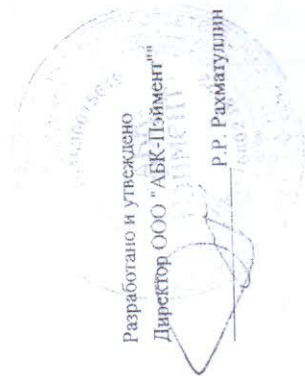




Руководитель общеобразовательного учреждения

Сотласован



Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-Призмент"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 52 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 53 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 54 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 55 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 56 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
№ 57 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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														
№ 58 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 59 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 60 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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	3,06
№ 61 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 62 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 63 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
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														
№ 64 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 65 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 66 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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
№ 67 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 68 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 69 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч.	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	19,50	18,22	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,90	9,05	0,28
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
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
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
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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

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
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
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
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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

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
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
Жаркое по - домашнему с куриной 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
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
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

Министерство образования Республики Беларусь												
Минимизируемые отходы												
2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя	2-ая неделя
1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день	1 день
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Птица запеченная	90	10,610	15,964	9,000	202	0,072	2,430	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,96
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	4,900	0,385
Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	30,000	9,400	0,780
Итого:	598	20,20	19,79	79,59	602,00	0,23	13,46	108,48	102,10	277,24	56,65	6,70
2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день	2 день
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	159,20	117,50	13,85	0,56
Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	68,94	172,79	38,24	2,68
Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	13,95	3,65	2,25	0,41
Печенье	30	2,22	2,02	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	7,90	25,20	9,00	0,42
Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	30,000	9,400	0,780
Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	255,69	349,14	72,74	4,85
3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день	3 день
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
Котлеты из мяса кур	90	11,35	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	51,54	69,30	19,98	3,24
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	38,18	88,10	27,75	1,02
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	10,95	10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	4,900	0,385
Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	37,500	11,750	0,975
Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	136,20	244,82	78,20	6,67

	3 день		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 рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-уучреж. Дели - 0017.	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
№ 29а Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-уучреж. Дели 2017	Котлеты из мяса кур		90	11,55	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,54	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-уучреж. Дели 2017	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
№ 37б Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ-уучреж. 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл Б стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный		35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл Б, стр 144 , 2012 Дели +	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:		565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,05	136,20	244,82	78,20	6,67

Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Тестели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	20,726	80,202	15,521	0,540
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,86
Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,43	63,60	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,76	0,98
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:	573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	88,31	155,32	45,72	2,70

[illegible][illegible]