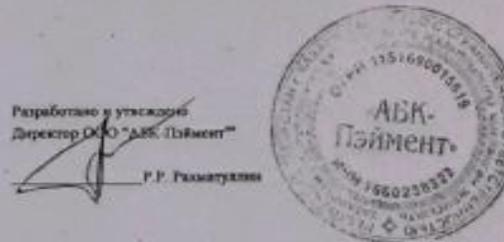


Составлено  
Руководитель



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"



Р.Р. Рахматуллин

### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Айсубаевского района Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													

	<b>1 день</b>														
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сосиски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	3,08	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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	
	<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>18,70</b>	<b>16,75</b>	<b>84,47</b>	<b>617,97</b>	<b>0,33</b>	<b>0,94</b>	<b>15,04</b>	<b>4,74</b>	<b>77,42</b>	<b>261,48</b>	<b>68,60</b>	<b>5,48</b>	
	<b>2 день</b>														
ГТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех	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	

образ.учреж- Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>23,48</b>	<b>12,84</b>	<b>68,98</b>	<b>506,49</b>	<b>0,39</b>	<b>6,80</b>	<b>28,40</b>	<b>4,46</b>	<b>72,26</b>	<b>415,00</b>	<b>185,14</b>	<b>8,16</b>
	<b>3 день</b>													
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	50/40	9,26	7,58	13,11	157,96	0,11	1,40	23,54	34,30	38,13	53,20	18,49	2,05
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	0,52	39,16	176,00	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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
Хим.состав и калорийность российских	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



№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	50/30	9,27	9,69	9,31	163,31	0,04	0,54	5,49	2,04	9,58	100,37	20,12	1,64
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре	150	5,58	1,42	34,92	175,54	0,50	0,00	0,02	0,45	92,91	210,83	61,70	4,68
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,82</b>	<b>11,83</b>	<b>82,09</b>	<b>516,95</b>	<b>0,63</b>	<b>3,37</b>	<b>5,51</b>	<b>3,34</b>	<b>133,60</b>	<b>396,10</b>	<b>108,16</b>	<b>8,64</b>
	<b>6 день</b>													
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,87 0	72,030	2,423

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>14,21</b>	<b>17,06</b>	<b>54,02</b>	<b>389,99</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>29,62</b>	<b>1,09</b>	<b>46,12</b>	<b>211,37</b>	<b>93,15</b>	<b>3,65</b>
№ рецептуры	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Витамин В1, мг</b>	<b>Витамин С, мг</b>	<b>Витамин А, мг</b>	<b>Витамин Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Куриная грудка отварная	75	23,10	4,20	0,00	126,00	0,03	0,00	15,00	0,23	29,25	107,25	15,00	15,00
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>31,15</b>	<b>7,81</b>	<b>72,31</b>	<b>493,25</b>	<b>0,18</b>	<b>1,03</b>	<b>27,00</b>	<b>1,90</b>	<b>70,91</b>	<b>229,72</b>	<b>49,87</b>	<b>18,33</b>
	<b>2 день</b>													
№143,241 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12,73</b>	<b>10,82</b>	<b>54,26</b>	<b>359,75</b>	<b>0,19</b>	<b>21,61</b>	<b>39,00</b>	<b>0,65</b>	<b>95,69</b>	<b>235,19</b>	<b>57,54</b>	<b>4,41</b>
	<b>3 день</b>													
№ 294 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
№ 312 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01

образ.учреж-Дели -2017														
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,72</b>	<b>21,64</b>	<b>72,33</b>	<b>554,51</b>	<b>0,31</b>	<b>19,76</b>	<b>47,48</b>	<b>2,86</b>	<b>106,30</b>	<b>241,32</b>	<b>72,97</b>	<b>4,34</b>
	<b>4 день</b>													
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоваг учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,076	0,676	31,923	166	0,057	0,000	0,024	0,76957	11,193	37,170	8,619	0,852
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	12,69	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,31</b>	<b>13,23</b>	<b>81,01</b>	<b>471,48</b>	<b>0,21</b>	<b>1,31</b>	<b>29,64</b>	<b>2,06</b>	<b>61,67</b>	<b>201,77</b>	<b>50,39</b>	<b>3,97</b>

5 день															
№ 45 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,312	3,249	6,466	60,4	0,022	17,098	0	8,39	24,971	28,307	15,091	0,466	
№ 288 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Куриная грудка отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94	
№ 304 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,200	42		2,83		0,01	14,050	4,4	2,4	0,340	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 ,	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	

2012 Дели +														
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,77</b>	<b>18,28</b>	<b>65,40</b>	<b>502,50</b>	<b>0,12</b>	<b>21,11</b>	<b>29,10</b>	<b>9,56</b>	<b>75,89</b>	<b>220,65</b>	<b>58,07</b>	<b>3,44</b>
	<b>6 день</b>													
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,37	7,07	9,04	102,56	0,04	0,37	7,64	2,86	22,96	84,54	13,47	0,75
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- 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 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>12,35</b>	<b>12,59</b>	<b>67,14</b>	<b>415,91</b>	<b>0,27</b>	<b>18,57</b>	<b>7,64</b>	<b>3,89</b>	<b>87,94</b>	<b>254,43</b>	<b>66,57</b>	<b>3,99</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5896</b>	<b>212,58</b>	<b>166,1</b>	<b>867</b>	<b>5822,71</b>	<b>3,3718</b>	<b>136,25</b>	<b>287,825</b>	<b>81,941</b>	<b>1026,0 6</b>	<b>3225,9 65</b>	<b>988,266</b>	<b>74,024</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>491</b>	<b>17,71</b>	<b>13,84</b>	<b>72,25</b>	<b>485,23</b>	<b>0,28</b>	<b>11,35</b>	<b>23,99</b>	<b>6,83</b>	<b>85,51</b>	<b>268,83</b>	<b>82,36</b>	<b>6,17</b>