

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Лизмент"
Р.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(объемобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 День														
ТТК	Соусики 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.-ню для обр-ч. 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
№149 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. 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
Итого:		498	18,70	16,75	84,47	617,97	0,33	0,94	15,04	4,74	77,42	261,48	68,60	5,48
2 День														
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	70/30	12,59	8,77	15,07	189,97	0,15	1,34	22,14	47,92	47,25	64,92	21,08	2,71
№ 171 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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.-ню для обр-ч. 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	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 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:		510	21,55	12,68	79,63	535,87	0,44	4,17	22,14	49,08	99,99	341,17	182,30	9,26
3 День														
ТТК	Гуляш из мурных 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
№ 304 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. 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.-ню для обр-ч. 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
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:		510	23,97	9,97	79,20	500,29	0,19	4,00	28,40	4,23	44,19	251,00	54,31	3,43
4 День														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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

№ 312 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	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
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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
Итого:		513	16,65	13,36	68,83	450,69	0,29	22,79	17,82	3,56	105,65	318,59	99,72	4,32

5 День														
№ 271 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	12,72	12,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 299 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	5,60	3,59	34,96	195,30	0,50	0,00	12,00	0,48	93,63	211,73	61,70	4,69
№ 376 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-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	Хлеб пшеничный	25	1,540	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
Итого:		513	21,36	16,69	81,36	567,80	0,62	0,74	19,20	3,85	130,86	407,52	107,10	8,54

6 День														
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
№ 376 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-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	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
Дели +		440	17,44	17,62	69,62	530,00	0,16	9,02	29,10	4,32	74,65	220,20	50,32	4,87
Итого:		2984	119,67	87,27	463,12	3202,62	2,03	41,67	131,70	69,78	532,75	1799,95	562,35	35,90
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:														

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202,0	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-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 продажу для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком.	180/10/10	0,110	0,060	10,990	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	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														
Итого:														
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:														
Хлеб ржаной	503	20,08	19,47	69,59	563,05	0,22	3,46	108,48	3,48	88,00	277,99	51,65	4,84	
2 День														
№143,201 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. 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	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. 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. 144, 2012														
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220	
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Итого:														
Хлеб ржаной	450	12,67	10,82	54,06	357,75	0,19	18,81	39,00	0,64	92,59	233,59	56,54	4,33	
3 День														
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. 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. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.-учреж.-Дели -2017														
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. 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. 144, 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	
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Итого:														
Хлеб ржаной	540	17,72	22,50	71,39	565,76	0,32	23,40	47,48	2,80	111,35	242,63	72,87	4,06	
4 День														
№279,331 Сбор. рещ. На прод.-но для питания детей в дошкольных учрежд.-Дели 2017														
Тертые 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. рещ. На прод.-но для обр-ч. 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	
ТК														
Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 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	
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Итого:														
Хлеб ржаной	513	16,98	15,41	78,82	503,59	0,21	3,45	41,62	2,10	64,01	189,82	50,22	3,88	
5 День														
№ 265 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.-учреж.-Дели -2017														
Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.-учреж.-Дели 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	

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
Итого:	480	21,06	20,78	77,66	614,28	0,13	3,34	0,00	5,69	43,44	334,60	80,15	5,80	
6 день														
№ 234.330 Сбор реч. На прок-но для об/ч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№ 171. Сбор реч. На прок-но для об/ч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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
№ 376. Сбор реч. На прок-но для об/ч. 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. 144, 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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	500	17,25	13,93	72,36	466,92	0,34	0,57	10,92	5,12	80,44	388,92	176,07	7,43
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	2986	105,763	102,907	423,883	3071,35	1,40603	53,0188	247,5	19,8315	479,8323	1667,5602	489,4957	30,3381
	ВСЕГО за 12 дней:	5970	225,43	190,18	887,00	6273,97	3,43	94,69	379,20	89,61	1012,58	3467,50	1051,84	66,24
	В среднем на 1 учащегося в день:	498	18,79	15,85	73,92	522,83	0,29	7,89	31,60	7,47	84,38	288,96	87,65	5,52