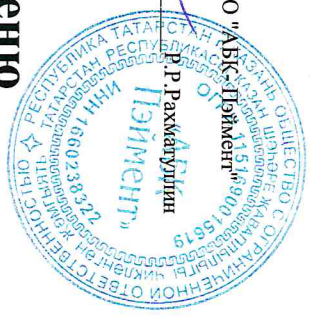


Согласовано  
Руководитель Общеобразовательного учреждения

Разработано  
Директор ООО "АБК-Преймент"  
Р. Р. Рахматуллин

# Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории ностр, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ 279 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Тфеттели из говядины (2 варианта) в сметанно - томатном соусе	90/30	8,40	10,20	11,00	176,96	0,06	0,01	34,29	0,54	22,32	111,49	20,34	0,84
№ 303 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	180	3,58	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
№ 379 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,160	2,610	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,74</b>	<b>19,30</b>	<b>74,25</b>	<b>562,26</b>	<b>0,31</b>	<b>1,31</b>	<b>54,29</b>	<b>1,56</b>	<b>170,03</b>	<b>381,63</b>	<b>134,38</b>	<b>4,99</b>

№ 289 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2015	Рату из птицы с фасолью консервированной (доп.гарнир)	50/200/ 30	14,79	17,96	36,79	356,30	0,29	18,72	33,60	3,29	79,04	322,06	82,50	4,16
№ 377 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>18,52</b>	<b>18,46</b>	<b>74,67</b>	<b>528,40</b>	<b>0,36</b>	<b>21,55</b>	<b>33,60</b>	<b>3,91</b>	<b>105,04</b>	<b>375,96</b>	<b>98,50</b>	<b>5,63</b>

		<b>3 День</b>															
№ 268 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Котлеты из говядины	100	12,42	14,18	11,98	229,33	0,06	0,00	0,00	3,44	10,42	166,76	30,60	2,68			
		№ 304 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Рис отварной с кукурузой кис (доп. гарнир)	180/30	5,30	8,30	46,43	281,43	0,06	2,79	0,00	1,19	7,24	90,47	25,46	0,83	
				№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		11,10	2,80	1,40	0,28
		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	
		<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>21,39</b>	<b>22,98</b>	<b>96,09</b>	<b>680,86</b>	<b>0,19</b>	<b>2,82</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>40,56</b>	<b>309,52</b>	<b>71,06</b>	<b>4,90</b>		

		<b>4 День</b>															
№ 295 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Котлеты рубленые из бройлер - Цыплят	100	14,11	16,60	15,40	277,56	0,10	1,04	51,40	2,79	68,34	106,16	23,96	1,40			
		№ 312 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели - 2017	Пюре картофельное с овощами соевыми (доп. гарнир)	180/30	3,92	5,79	25,04	167,70	0,17	22,84	0,00	0,25	51,27	111,11	37,50	1,39	
				№ 342 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14
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	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	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>			<b>21,79</b>	<b>23,03</b>	<b>91,00</b>	<b>669,96</b>	<b>0,35</b>	<b>24,79</b>	<b>51,40</b>	<b>3,73</b>	<b>145,59</b>	<b>271,17</b>	<b>80,20</b>	<b>4,85</b>		



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 280 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	7,580	12,410	10,310	180	0,040	0,270	16,310	2,67	24,450	79,590	14,190	5,290
№ 171 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,39	47,74	289,80	0,25	0,00	20,00	0,52	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 376 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,000	60		0,03			11,100	2,8	1,4	0,280
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	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>22,14</b>	<b>22,36</b>	<b>97,71</b>	<b>649,80</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>36,31</b>	<b>3,87</b>	<b>78,79</b>	<b>389,71</b>	<b>200,16</b>	<b>12,54</b>
<b>2 День</b>														
№ 67 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	31,24	43,27	19,53	0,83
№ 291 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2015	Плов из птицы	50/180	16,47	11,62	41,68	344,66	0,20	9,80	30,00	0,67	34,64	212,50	70,90	1,90
№ 348 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Компот из кураги (75С)	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
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	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
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>22,25</b>	<b>22,19</b>	<b>99,28</b>	<b>694,66</b>	<b>0,33</b>	<b>20,03</b>	<b>30,00</b>	<b>6,60</b>	<b>110,00</b>	<b>327,17</b>	<b>121,59</b>	<b>4,32</b>

<b>3 день</b>														
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели - 2017	Биточки рыбные	100	12,12	7,76	14,68	178,00	0,06	0,32	5,20	5,02	43,48	163,70	38,26	1,44
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным с капустой квашенной (доп. гарнир)	180/3/30	3,010	9,440	27,25	211,59	0,174	27,136	12,000	4,850	58,700	115,860	37,983	1,370
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/1/5/7	0,130	0,020	15,200	62		2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>18,86</b>	<b>17,70</b>	<b>79,81</b>	<b>561,69</b>	<b>0,30</b>	<b>30,29</b>	<b>17,20</b>	<b>10,49</b>	<b>128,18</b>	<b>333,46</b>	<b>92,24</b>	<b>4,28</b>

<b>4 день</b>														
№ 243 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели - 2017	Сосиски отварные	100	10,020	11,850	0,380	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные и зеленым горошком (доп. гарнир)	180/30	7,51	6,98	49,91	232,22	0,10	3,30		1,88	12,27	62,59	31,58	1,43
№ 382 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,544	17,600	119	0,056	1,588	24,4	0	152,220	124,56	21,34	0,478
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,860	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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>22,21</b>	<b>22,85</b>	<b>90,67</b>	<b>652,92</b>	<b>0,40</b>	<b>4,89</b>	<b>24,40</b>	<b>2,88</b>	<b>210,89</b>	<b>395,65</b>	<b>86,52</b>	<b>4,80</b>

