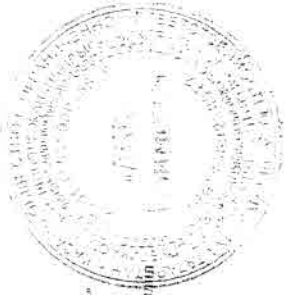




Разработано и утверждено
Директор ОУО "АБК-Пазмат"

Р. Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
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	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1-ая неделя															
1 день															
№ 271 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	15,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89	
	№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 № Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж. Дел. 2017 Хим.состав и калорийность расчётных продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дел.1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
		Компл. из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:		550	23,04	21,97	98,83	688,50	0,34	3,39	23,04	4,45	67,43	241,37	56,64	5,50	
2 день															
№ 15 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 № 98 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 № 171 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 № 371 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 Хим.состав и калорийность расчётных продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дел.1	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	
	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,00	1,40	
	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66	
	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	4,65	4,40	2,40	0,34	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,150	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
	Итого:		583	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92	9,75
3 день															
№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017, 356/2016 № Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 № 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дел. 2017 Хим.состав и калорийность расчётных продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дел.1	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого:		570	23,20	22,31	91,24	670,94	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	323,94	70,14	4,54	

4. День															
№ рецепта	Наименование блюда	Единица измерения	100 г	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
№ 215 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98	
№ 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16	
№ 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	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. 134, 2012 Делю *	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 Делю *	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:		623	18,13	18,56	80,18	570,80	0,32	43,29	17,82	18,75	141,63	343,75	115,17	4,94	

5. День															
№ рецепта	Наименование блюда	Единица измерения	100 г	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 62 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664	
№ 271 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Котлеты говяжьи	100	12,76	15,28	13,68	206,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68	
№ 190 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	0,00	20,00	112,69	254,49	74,03	5,63	
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 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	
№ 300 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	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. 134, 2012 Делю *	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:		635	21,95	22,24	94,40	655,70	0,78	6,19	20,00	18,10	175,62	536,42	159,98	10,70	

6. День														
№ рецепта	Наименование блюда	Единица измерения	100 г	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Фрукты 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	
№ 300 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Сыр порционны	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю - 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	19,193	54,002	432	0,165	0,379	41,068	0,00146	23,715	124,510	36,097	0,942
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Делю *	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 Делю *	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	22,03	22,56	93,48	647,36	0,24	10,48	62,07	0,68	168,66	224,31	57,60	3,91

№ рецептуры	Наименование блюда	2-ая неделя											Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																							
№ 291 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	54,100	190,580	2,120	54,100	24,920	2,200										
№ 293 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,090	12,000	14,150	45,500	3,96	14,150	10,343	1,023										
№ 376 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,690	45	0,003	1,030	0	12,700	3,900	0,020	12,700	2,300	0,500										
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	0,220	4,000	2,800	0,220										
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	8,700	45,000	0,420	8,700	14,100	1,170										
	Итого:	553	18,90	19,08	73,06	568,89	0,22	3,73	119,20	93,65	297,98	3,74	93,65	54,46	5,11										
2 День																									
№ 3 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Бульерод с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,630	155	0,040	0,11	51,5	157,200	111,000	0,450	157,200	12,450	0,450										
№ 143, 141 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	68,94	172,79	0,00	68,94	38,24	2,24										
№ 377 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,200	42	2,83	0	0	14,050	4,4	0,01	14,050	2,4	0,340										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	6,000	19,5	0,33	6,000	4,2	0,330										
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	0,280	5,800	9,400	0,780										
	Итого:	550	23,33	23,81	91,29	653,77	0,13	21,71	90,50	251,99	337,69	1,07	251,99	66,69	4,14										
3 День																									
№ 52 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	1,62	21,28	12,42	0,79										
№ 294 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	50,63	68,95	54,72	50,63	21,46	3,01										
№ 312 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	0,22	44,37	33,30	1,21										
№ 376 Сбор рец. на производство для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели + Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0	0	10,95	2,80	0,220	10,95	1,40	0,26										
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	0,220	4,000	2,800	0,220										
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	8,700	45,000	0,420	8,700	14,100	1,170										
	Итого:	630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	139,92	258,04	57,19	139,92	85,47	6,66										
4 День																									

№ 273, 331 Сбор рец. На продол. для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	Тертель: 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 продол. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:	553	18,43	17,55	80,36	571,18	0,22	40,28	41,62	2,32	59,83	207,55	53,51	3,73

№ 290 Сбор рец. На продол. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор рец. На продол. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 176 Сбор рец. На продол. для общ. Во всех образ. учрежд. 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. 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	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	550	23,43	21,86	95,97	646,75	0,38	1,30	36,31	3,97	81,84	398,31	203,41	12,95

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 3 стр. 184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,00	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 390, 391, 392 Сбор рец. На продол. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№ 343 Сбор рец. На продол. для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	15,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,95	7,78	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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:	570	22,25	22,44	100,20	708,83	0,31	13,55	41,07	1,19	73,08	213,56	72,58	5,63