

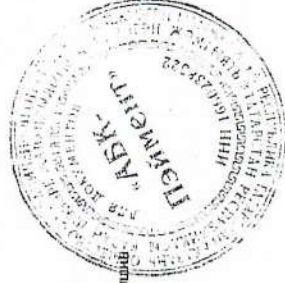
Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

Р. И. Минина
01.09.2015г.

Разработано и утверждено
Директор ООУ "АБК-Паймент"

Р.Р. Рахметуллина



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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорино сть, ккал	сезон (зимне-весенний)					Fс, мг		
							Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг		Р, мг	Мд, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№149 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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 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:	558	21,76	21,89	91,21	704,54	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	256,97	81,59	4,50
2 День														
№ 15 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Сыр порционно	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
№ 240 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 102 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 177 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
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 продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,30
3 День														
Птица запеченная														
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 112 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТК	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№149 Сбор.рещ. На прод.мо для общ. по все образ.учреж-Дети-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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:	553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

25%

25%

20%

4 день													
Име состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 144, 2012 День *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
ТК	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
№ 379 Сбор. рец. На прод. для обуч. по иск. образ. учеб. День 2017	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,46
Име состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 День *	Итого:	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,56	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

5 день													
Име состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 День *	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81		15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
Салат из квашеной капусты	50/150	15,33	16,89	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
№ 379 Сбор. рец. На прод. для обуч. по иск. образ. учеб. День 2017	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
Име состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 День *	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
Хлеб ржаной	Итого:	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27	8,99

25%

6 день													
Име состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 2012 День *	75/180/3	13,59	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпатым с маслом сливочным	60	0,45	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
ТК	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 377 Сбор. рец. На прод. для обуч. по иск. образ. учеб. День 2017	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
Име состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 День *	Итого:	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01	3,72
Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,07	125,35	519,74	3793,10	1,67	85,75	208,42	47,55	1078,83	2275,55	665,51	39,36
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,89	86,62	632,18	0,28	14,29	34,74	7,93	179,80	379,26	110,92	6,56

20%

30-35%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кал, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг
2-ая НЕДЕЛЯ														
1 День														
№ 176	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
* Выпечено на масле сливочном														
№ 176	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
* Выпечено на масле сливочном														
№ 176	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
* Выпечено на масле сливочном														
№ 176	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:														
		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кал, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг
2 День														
№ 177	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
* Выпечено на масле сливочном														
№ 177	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
* Выпечено на масле сливочном														
№ 177	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,15	17,90	74,50	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
* Выпечено на масле сливочном														
№ 177	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
* Выпечено на масле сливочном														
№ 177	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:														
		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кал, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг
3 День														
№ 178	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
* Выпечено на масле сливочном														
№ 178	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
* Выпечено на масле сливочном														
№ 178	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
* Выпечено на масле сливочном														
№ 178	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
* Выпечено на масле сливочном														
№ 178	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:														
		600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

4 день														
№	Наименование	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
116	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями откаранными, с маслом сливочным	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,36	8,58	23,98	8,32	0,27
118	Салат из зеленого горошка к/с (доп гарнир)	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Чай "Витаминный" с шиповником	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной													
	Итого:	553	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21

20%

5 день														
№	Наименование	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
	Плоды и ягоды свежие (яблельсин)													
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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
	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:	560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 день														
№	Наименование	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
	Салат отварная дольками с маслом растительным													
	Котлеты "Аллегитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого за 6 дней 2 недели:	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
	Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61	34,52
	В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:	562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
	ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,59	411,60	76,54	1899,70	4280,05	1295,12	73,88
	В среднем на 1 учащегося в день:	554	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,38	158,31	356,67	107,93	6,16

20%

20-25%