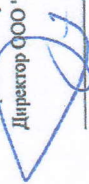




Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин

Руководитель образовательных учреждений
Равиш А.В.

СРЕДНЯЯ ШКОЛА №13
13 НЕ УРТА МӘКТЕП

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 блюд	Выходг	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
№ 271 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	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.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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
№ 294 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Компот 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
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	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	62,43	241,37	56,64	5,50
2 День														
№ 15 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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
№ 294 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	10,29	-25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№ 377 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,033	2,83	0	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	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:	563	23,56	21,88	91,37	653,54	0,34	3,94	84,40	4,18	193,64	369,98	138,14	6,61
3 День														
ТТК №350 АП от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	10,45	42,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,044	0,03	0	0,440	8,000	2,80	1,40	0,26
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	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:	560	22,16	21,92	91,04	646,84	0,22	4,00	28,40	4,53	49,35	284,67	63,67	4,02

4 ДЕНЬ													
№ 46 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	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
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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. учреж.-Дели - 2017	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,03	104,81	33,30	1,16
№ 342 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	200	0,16	0,16	22,88	104,80	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 Дели +	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 +	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													
№ 62 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 291 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	50/200	13,15	16,87	34,70	309,32	0,32	47,44	10,00	4,96	57,04	260,20	94,46	18,45
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	185/105	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 +	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 +	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	18,01	17,50	74,05	529,42	0,45	53,63	10,00	19,01	109,55	375,37	149,81	20,84

6 ДЕНЬ													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	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. учреж.-Дели 2017	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 213 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	175/25	18,03	20,650	51,640	474	0,125	0,705	159,250	1,015	336,535	424,085	49,765	1,485
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,60	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дели +	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	23,57	24,02	91,12	689,33	0,20	10,81	180,25	1,70	471,49	523,89	71,27	4,46

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор.рец. На прод.-но 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	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор.рец. На прод.-но 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	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	553	18,90	19,08	73,06	568,89	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	54,46	5,11
2 день														
№ 3 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Бугерброд с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№ 271 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	10,46	11,03	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№175 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная	180/3	5,42	5,71	49,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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, 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
	Итого:	553	23,60	24,03	91,00	652,74	0,32	4,02	79,86	3,36	310,63	400,87	75,62	4,18
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод.-но 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	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор.рец. На прод.-но 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	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но 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	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но 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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	85,47	6,66
4 ДЕНЬ														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00		13,00	0,30

№ 279 Сбор.рек. На прод.мо для питания детей в дошк образоват учрежд. Дели. 2017	Тедтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	134	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рек. На прод.мо 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	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	86,60	0,01	40,00	0,00	0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	623	17,20	17,55	80,36	559,23	0,22	100,28	41,62	2,14	86,48	198,30	57,36	3,28
5 день														
№ 260 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.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.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. 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 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
6 ДЕНЬ														
№ 234 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Биточки рыбные с сметанным соусом	80/20	12,041	15,230	12,029	187,22	0,052	0,264	10,920	4,063	40,244	135,506	31,664	1,194
№ 164 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4,46	7,80	40,02	231,00	0,04	0,00	12,00	0,21	18,29	96,16	33,47	0,69
№ 343 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.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	7,05	7,76	0,88
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:	553	21,87	23,88	99,45	678,02	0,21	3,44	22,92	5,26	91,90	309,71	92,61	4,37