

*Сознаю
Директор МБОУ СОШ №16
Савельева М.Ф.*



Согласован
Руководитель образовательного учреждения

Рассмотрено и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахматуллин



Примерное цикличное 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	Белок, г	Жиры, г	Углевод, кал, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 271. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Котлеты домашние из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	17,87	1,89
№ 284. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,08	14,63	10,34	1,03
№ 71. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Суп-щи с овощами порционно (доп. гарнир)	30	0,21	0,03	0,67	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	4,20	0,15
№ 348. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Компот из сухофруктов (УРС)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,340	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	4,200	0,330
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,05	0,00	0,03	0,49	10,15	16,45	1,37
Итого:		580	23,67	21,92	99,58	649,20	0,34	2,41	23,04	4,86	63,34	70,52	5,47
2 день													
№ 11. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Сыр порционный	10	2,53	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50
№ 284. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	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	20,80
№ 273. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,56	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62
№ 377. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	186/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	0,34
Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,640	47	0,022	0	0	0,220	4,030	13,000	2,800
Хлеб ржаной		40	2,84	0,48	15,64	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,60
Итого:		553	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92
3 день													
№ 284. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	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
№ 308. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	252,84	0,03	0,00	0,00	0,34	1,54	73,13	19,60
№ 276. Сборник. На продукт для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40
Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,880	94	0,044	0	0	0,440	8,000	20,000	5,600
Хлеб ржаной		40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,60
Итого:		570	23,20	22,31	91,24	670,94	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	323,94	70,14

На рецептуру	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно сть, ккал	Витамина С, мг	Витамина А, мг	Витамина Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Фо, мг
2-ый период													
1 день													
№ 233 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Пирог запеченный	100	5,170	15,516	0,000	210,4	0,060	107,2	2,120	54,100	180,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,580	40,347	207	0,066	12,000	0,95	14,150	45,500	10,340	1,023
№ 216 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,660	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
№ 218 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 219 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	553	18,90	19,08	73,06	569,89	0,22	119,20	3,74	93,65	297,90	54,46	5,11
2 день													
№ 3 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,270	7,36	14,830	165	0,040	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,430
№ 242 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	39,00	0,00	89,94	172,79	38,24	2,24
№ 316 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,59	0,02	11,910	48	0,03	0	0,33	11,250	2,85	1,7	0,290
№ 218 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
№ 219 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	550	23,29	24,15	93,00	659,92	0,13	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,09
3 день													
№ 52 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 234 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	18,31	202,54	0,17	19,36	54,72	55,83	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 216 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,26
№ 218 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 219 Сбор рпц. На производство для общ. Во всех образовательн. Доля 2017	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	49,36	57,19	139,92	250,04	65,47	6,66

4 день														
№219,313 Сборная Направление: оплата детей (дети образовательные) Дельта 2017	Тертены мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,294	11,790	8,739	124	0,048	0,276	29,630	0,421	20,176	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,880	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,06	14,150	45,500	10,343	1,023
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дельта	Нашпик из свежих фруктов (75 С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,37
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дельта	Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,10	22,75	4,90	0,39
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5, стр 134, 2012 Дельта	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	18,68	18,58	78,22	570,48	0,23	6,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,60	3,98
5 день														
№ 280 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,51	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	160/5	10,65	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,86
№ 275 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Помидоры свежие порционно (доп гарнир)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,60	6,00	0,27
№ 276 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,05	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,540
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5 стр 131, 2012 Дельта	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5, стр 134, 2012 Дельта	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,860	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	580	23,43	21,92	97,11	653,35	0,40	6,55	36,31	4,18	86,04	406,11	209,41	13,22
6 день														
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5 стр 131, 2012 Дельта	Фрукты в ягодах свежие (апельсин)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,500	23,000	13,000	0,300
№ 385, 391, 392 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	155/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№ 276 Сборная Направление: для общ. Во всех образовательных Дельта 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5 стр 131, 2012 Дельта	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	25,000	5,600	0,440
Зем.основа и влажность российских продуктов питания табл 5, стр 134, 2012 Дельта	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,860	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	570	22,50	22,09	94,57	646,58	0,30	43,41	41,07	1,06	85,66	221,46	70,50	3,14
	ВСЕГО за 12 дней:	6947	256,61	256,265	1073,61	7580,896	4,07654	172,911	620,2854	119,125	1573,275	3904,1145	1231,065	74,965
	В среднем на 1 учащегося в день:	579	21,38	21,35	89,47	631,74	0,34	14,41	51,69	9,93	131,11	325,34	102,59	6,25