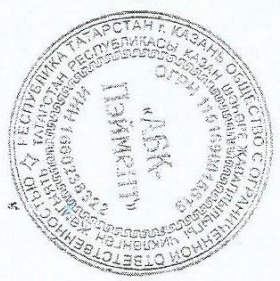


Согласовано
Директор ООО "АБК-Таймент" *М.*
И. М. Вайтлова
Директор ООО "АБК-Таймент" *А.Б.*

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму дотации 8,30 рублей)

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Таймент"
Р.Р. Рахматуллин



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 день														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 2017	Котлетга домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,67	1,89
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 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
№ Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 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	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	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. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин -2017	Сыр порционнго	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. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,80	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 2015	Каша гречневая рассыпчатая 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
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92	9,25
3 день														
№ 293 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 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	1,65
№ Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 2017	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
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-деин 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	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	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														
№ 46 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Делин - 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
№ 229 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Делин 2017	Рыба, тушенная 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. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Делин -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
№ 342 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Делин 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	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	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													

5 день														
№ 62 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-Дели -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. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	100	12,76	15,28	13,08	206,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68
№ 199 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	264,49	74,03	5,63
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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
Дели +	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																
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +																
Плоды 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	
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-Дели 2017 № 390,391,392 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-Дели 2017			Сыр порционно	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
			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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. ур-ж-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	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	158,66	224,31	57,60	3,91	

№ 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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин 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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин 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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дейн + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012	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. реч. На прод.-ню для обуч., во всех образц.учреж.-деин -2017	Бульерброд 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
№143,241 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин 2017	Овощи тушенные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 134 , 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Дейн + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012	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:		550	23,33	23,81	91,29	653,77	0,13	21,71	90,50	1,07	251,99	337,69	66,69	4,14
3 день														
№ 52 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин - 2017	Салат из свежлы 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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин -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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин -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. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-деин 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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дейн + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012	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	256,04	85,47	6,66
4 день														

№279,331 Сбор.рек. На продажу для питания детей в дошкольные учреждения Делю 2017															
Тертые 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	
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	
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	
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	
5 день															
№ 280 Сбор.рек. На продажу для общ. Во всех образ.устройств Делю 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 продажу для общ. Во всех образ.устройств Делю 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 продажу для общ. Во всех образ.устройств Делю 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 Делю +		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 Делю +		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 9 стр 184, 2012 Делю +															
№ 390,391,392 Сбор.рек. На продажу для общ. Во всех образ.устройств Делю 2017		Плоды 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
№343 Сбор.рек. На продажу для общ. Во всех образ.устройств Делю 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.рек. На продажу для общ. Во всех образ.устройств Делю 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	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Делю +		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 Делю +		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