



Республика Татарстан
Директор ООО "АБС-Принт"
И.И. Рязанский

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте 6 лет и старше (5-11 классы)

		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															
№ 45 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-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 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-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	
№ 112 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-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 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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-4	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-4	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:		628	16,46	18,62	73,19	534,84	0,33	43,29	17,82	18,82	143,08	351,25	117,52	5,14	
5 ДЕНЬ															
№ 62 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,684	
№ 271 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017	Котлеты говяжьи	100	12,76	15,28	13,08	206,00	0,08	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68	
№ 189 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. 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	254,49	74,03	5,63	
№ 376 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели-4	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-4	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	21,91	22,24	100,16	671,85	0,78	3,39	20,00	18,09	172,82	534,97	159,28	10,65	
6 ДЕНЬ															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели-4	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 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. 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	
№ 300 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-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	
№ 376 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образ. учрежд. 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-4	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	156,66	224,31	57,60	3,91	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вс, 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.мо для обр. Во все 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	190,560	24,920	2,200
№ 209 Сбор.реч. На прод.мо для обр. Во все 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.реч. На прод.мо для обр. Во все образ.учреж.Дели-2017	Чай с сахаром, с яблком	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 Дели +		40	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 пшеничный	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Хлеб ржаной	Итого:	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														
№82 Сбор.реч. На прод.мо для обр. Во все образ.учреж.Дели-2017	Бургер/брод с маслом сливочным и сыром	60	7,030	7,94	19,750	179	0,051	0,11	51,5	0,560	159,200	117,500	13,650	0,560
№143,241 Сбор.реч. На прод.мо для обр. Во все образ.учреж.Дели-2017	Овощи тушеные 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
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для обр. Во все образ.учреж.Дели-2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,910	48		0,03			11,250	2,95	1,7	0,290
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
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	0,260	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	560	23,29	24,14	93,00	659,92	0,13	18,91	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,09
3 День														
№ 52 Сбор.реч. На прод.мо для обр. Во все образ.учреж.Дели- 2017	Салат из свежеты 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.мо для обр. Во все 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.реч. На прод.мо для обр. Во все 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.реч. На прод.мо для обр. Во все 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	11,860	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													
№ 279 Сбор.реч. На производстве для питания сестры в детском учреждении. Дели + 2017	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
Тестфели мясные в сметанно-томатном соусе													
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
ТТК	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Напиток из свежих фруктов (75 С)	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 пшеничный	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Хлеб ржаной	Итого:	18,71	18,62	78,22	546,18	0,24	3,45	41,62	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29

5 День													
№ 280 Сбор.реч. На производстве для питания сестры в детском учреждении. Дели + 2017	100	1,24	2,41	6,70	66,24	0,03	15,93	0,00	7,56	24,02	32,73	15,76	0,49
Салат из свежей капусты с кукурузой и/с													
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.реч. На производстве для обучения. Во всех образ. учрежд. Дели + 2017	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,69	250,32	168,62	5,66
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Чай с сахаром с яблоками	20	1,520	0,160	9,640	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	23,58	24,13	95,78	679,59	0,39	17,23	36,31	11,35	102,41	417,04	215,42	13,14

6 День													
№ 380 Сбор.реч. На производстве для питания сестры в детском учреждении. Дели + 2017	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	0,000
Фрукты и ягоды свежие (апельсины)													
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
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	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	221,45	70,50	3,14
ВСЕГО за 12 дней:	7077	256,253	258,707	1063,73	7572,671	4,11354	162,491	620,2854	126,207	1575,88	3933,7305	1249,546	75,6076
В среднем на 1 учащегося в день:	590	21,35	21,56	88,64	631,06	0,34	15,21	51,69	10,52	131,32	327,81	104,13	6,30