

200



Разработано и утверждено
Директор ООО «АКС-Плюс»
[Signature]



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

Учреждение
Директор ООО «В.С. Гейнман»
Размещен в Р.Р.



Руководитель образовательного учреждения

Примерное недельное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Скор.	Наименование продуктов	Выход	Бекон	Жир	Угл-ды	Энергетич. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 12.14 Скор. 14.001	Борщ из св. капусты с картофелем, с мясными приправами	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 14.14 Скор. 14.001	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 14.14 Скор. 14.001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		502	7,62	8,18	35,19	296,68	0,13	11,50	9,99	3,44	100,29	158,44	63,14	3,34
ВТОРНИК														
№ 12.14 Скор. 14.001	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
№ 14.14 Скор. 14.001	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
№ 14.14 Скор. 14.001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		502	8,37	9,83	54,47	345,75	0,15	9,87	18,73	2,94	70,39	148,73	45,58	2,77
СРЕДА														
№ 12.14 Скор. 14.001	Суп картофельный с горохом с мясными приправами	250/22	10,64	9,35	16,61	205,89	0,24	6,34	12,80	2,63	54,47	124,18	40,04	2,46
№ 14.14 Скор. 14.001	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
№ 14.14 Скор. 14.001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		502	12,78	9,87	56,37	379,89	0,30	7,24	12,80	3,13	77,35	173,58	59,28	4,59
ЧЕТВЕРГ														
№ 12.14 Скор. 14.001	Суп картофельный с мясом птицы	250/15	5,89	5,64	16,92	153,70	0,14	12,36	8,82	1,41	38,57	102,57	34,47	1,48
№ 14.14 Скор. 14.001	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	0,00	0,16	14,81	6,20	5,11	0,61

табл. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

ПЯТНИЦА

№ 99 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 495 8,11 6,14 36,64 288,10 0,21 14,16 8,82 1,99 62,08 153,77 53,68 3,27

№ 100 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

СУББОТА

№ 98 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 512 9,09 10,95 31,61 269,81 0,13 12,96 22,80 2,98 77,39 140,42 42,37 2,71

№ 99 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

Всего за 6 дней:

3021 53,87 54,81 248,42 1839,58 1,03 166,01 91,88 18,14 470,25 887,65 299,71 19,35

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 250/15 6,23 5,65 17,51 157,95 0,12 8,61 8,82 1,56 37,32 92,42 30,35 1,41

№ 89 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 200 0,6 0,1 30,2 123,6 0,002 1,1 15,7 16,3 3,36 0,37

ВТОРНИК

№ 88 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 495 8,81 6,11 59,59 340,95 0,17 9,71 8,82 1,98 61,72 153,72 47,81 2,95

№ 89 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 200 0,66 0,09 12,01 92,80 0,02 0,73 0,00 0,51 32,48 23,44 17,46 0,70

СРЕДА

№ 88 Сборка. На основе
дан. с. 144 2012 Дан. Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

Итого: 505 8,87 7,47 32,23 280,40 0,14 16,62 10,00 3,38 101,16 157,92 59,04 3,06

Расходование Ленинградский с мясом птицы, со сметаной													
250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23	
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Напиток из шоколада													
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:	505	8,45	10,01	40,03	290,95	0,16	108,77	18,73	76,03	135,87	45,66	3,03	
Хлеб ржаной													
ЧЕТВЕРТ													
ТК 6.310.01 составленная из: 2017 г. 2018 г.													
Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами													
200/50	8,77	4,83	18,95	161,41	0,15	9,66	14,84		32,51	133,26	36,87	2,31	
185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
Чай с сахаром и лимоном													
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:	480	10,86	5,21	40,98	262,13	0,20	11,69	14,84	0,43	54,46	182,22	53,13	3,81
Хлеб ржаной													
ПЯТИНА													
№ 112 Сборная команда на участие в конкурсе оборудования 2017 г.г. 2017-2018 ТК 6.310.01 составленная из: 2017 г. 2018 г.													
Суп-лапша домашняя с мясом птицы													
250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93	
200	0,46	0,10	34,00	139,00	0,02	12,90	0,00	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24	
Напиток из апельсинов													
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:	495	8,6	8,8	57,6	353,8	0,1	13,8	21,3	3,1	68,9	119,8	34,3	2,3
Хлеб ржаной													
СУББОТА													
ТК 6.310.01 составленная из: 2017 г. 2018 г.													
Суп картофельный с мясными фрикадельками													
250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43	
200	0,16	0,16	7,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
Напиток из яблок													
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:	495	7,47	5,11	36,74	277,40	0,21	12,97	3,00	1,87	56,56	158,26	55,47	3,56
Хлеб ржаной													
Всего:	2975	53,02	42,72	267,12	1805,07	1,00	173,52	76,70	14,50	418,81	907,83	295,45	18,75
Всего за 12 дней:													
5996	106,89	97,53	515,54	3644,65	2,03	339,52	168,58	32,63	889,06	1795,48	595,15	38,10	
В среднем на 1 участника в день:													
500	8,91	8,13	42,96	303,72	0,17	28,29	14,05	2,72	74,09	149,62	49,60	3,18	