



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

[Signature]



Разработано и утверждено
Директор ООО "АПК-П" Институт

[Signature]
Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ИГНИМЕНТИТЕ ДАРУ АПЕДЪЮЩЕ ИЕЛЮМ ДЪЛ СУЪ ЗАПЪЩАЛАТ О УЩЕОБРАЗОВАНИЕТО УЧЕНИЦИТЕ УЧЕНИЦИТЕ СЪ ПО 11 КЛАСОВЕ
(образовательные организации с религиозным обучением до 5 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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-я неделя														
1 день														
№ 271 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Котлеты 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
№ 208 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,08	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 349 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Компот из суффрижов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 365 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 377 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	62,50	16,45	1,37
Итого:		550	23,36	21,89	98,02	675,00	0,33	0,94	23,04	4,83	78,24	287,76	66,32	5,32
2 день														
№ 15 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Сыр порционный	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
№ 260 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Тушак из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 371 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Каши 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	168,82	5,66
№ 377 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 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
№ 377 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,900	0,220
№ 377 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	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	22,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91
3 день														
№ 54 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017, 36/2016	Салат из свеклы с яблоками	100	1,291	6,083	11,205	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,266	31,808	16,632	1,48
№ 293 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017, 36/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,65	162,01	24,73	1,95
№ 365 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,42	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
№ 377 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Хлеб пшеничный	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
№ 377 Сбор реч. На производство общ. во всех образ. учр.-Дом 2017	Хлеб ржаной	628,5	21,47	21,99	95,65	634,18	0,22	9,51	64,92	13,20	161,30	329,90	81,67	5,61

№ 229 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	152,19	48,53	0,85
№ 312 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 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
№ 136 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	0,61	1,63	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,96	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 342 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,06	14,18	4,40	5,14	0,85
Хим. состав и калорийность расщепления 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
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:		593	17,79	17,62	75,91	551,44	0,33	34,98	17,82	4,60	143,32	364,75	119,00	5,16

5 день														
№ 274 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 186 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	228,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,93
№ 376 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 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 расщепления 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
Хлеб ржаной		40	2,54	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		570	22,25	21,96	95,71	657,15	0,76	0,74	27,20	4,26	155,82	475,03	126,24	10,04

6 день														
№ 47 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Салат из квашеной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	15,01	0,67
ТК	Жирное по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	19,150	51,298	479	0,145	11,596	26,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
№ 377 Сборщик. На продажу для общ. Во всех образ. учред. Делю 2017	Чай с сахаром, с лимонком	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 расщепления продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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:		590	22,50	22,49	95,93	701,10	0,21	34,24	29,10	20,87	139,63	292,22	78,39	6,70
Итого за 6 дней 1 недели:		3494,5	130,29	127,92	557,70	3968,96	2,23	84,21	195,06	51,70	799,27	2250,92	691,77	43,72

[illegible]

№ 79,334 Сводный. На протяжении периода платежи детей в школе образовательного Дети 2017	Тфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,738	80,202	15,521	0,940
№ 201 Сводный. На протяжении периода Во всех образовательных учреждениях ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,990	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Химический и микробиологический продукты питания табл 6, стр 134, 2012 Дети +	Наливки из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,08
Химический и микробиологический продукты питания табл 6, стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Химический и микробиологический продукты питания табл 6, стр 141, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	53,500	16,450	1,385
	Итого:	553	18,71	18,62	78,22	546,18	0,24	3,45	41,82	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29
5 день														
№ 285 Сводный. На протяжении периода обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	48,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,19
№ 12 Сводный. На протяжении периода платежи детей в школе образовательных учреждений Дети + 2018	Салат из курицы сс (доп гарнир)	50	1,03	1,76	4,10	49,85	0,05	4,85	0,00	1,41	9,33	28,89	9,77	0,33
№ 278 Сводный. На протяжении периода обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,05	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Химический и микробиологический продукты питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Химический и микробиологический продукты питания табл 6, стр 141, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	550	23,61	22,70	91,60	710,93	0,21	7,99	0,00	7,32	55,77	376,49	92,71	6,35
6 день														
№ 285,280 Сводный. На протяжении периода обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,5	0,052	0,536	10,92	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 171 Сводный. На протяжении периода обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	6,590	7,570	33,320	242			19,600	0,54	29,470	249,980	168,624	5,770
№ 278 Сводный. На протяжении периода обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,090	0,020	10,720	43		0,030			11,250	2,950	1,700	0,290
Химический и микробиологический продукты питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Химический и микробиологический продукты питания табл 6, стр 141, 2012 Дети +	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:	663,30	21,46	21,89	92,48	648,40	0,16	0,57	30,52	5,62	93,12	459,68	213,97	9,13
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3493,60	123,61	120,29	514,66	3675,80	1,61	120,36	249,70	78,84	554,13	1925,16	598,91	36,88
	ВСЕГО за 12 дней:	6984,00	253,81	248,21	1072,36	7644,76	3,74	204,66	444,76	130,54	1153,40	4186,08	1290,67	80,61
	В среднем на 1 учащегося в день:	692,00	21,15	20,68	89,36	637,06	0,31	17,85	37,96	10,88	112,76	348,84	107,55	6,72