



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пинск"

Примерное циклическое 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	Углеводы, г	Калории, кДж	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин Е, мг	Среднее, г	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг
1 день													
№ 221 Салат, из овощей для обл. обл.	Салат домашний из овощей	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,22	14,98	119,22	17,67
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Мясное блюдо с гарниром	180/5	6,83	4,43	38,37	226,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	0,34
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Мясное блюдо с гарниром	30	0,21	0,33	0,57	3,80	0,01	1,47	0,08	0,93	5,10	9,00	4,20
№ 21 Салат, из овощей для обл. обл.	Овощи свежие порционно (до 1 порции)	200	0,86	0,09	35,01	132,00	0,02	0,75	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,700	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,600	4,200
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,68	68,30	0,00	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45
Итого:		580	23,57	21,52	89,58	842,20	0,34	2,41	23,04	4,85	83,34	265,76	70,52
2 день													
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,64	100,00	80,00	5,50
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Котлеты из мяса св.	100	10,26	13,28	25,50	233,11	0,10	1,04	91,40	2,80	53,14	94,54	20,00
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Овощи свежие порционно (до 1 порции)	180/5	5,95	6,93	37,71	276,08	0,25	0,00	11,88	0,50	28,51	245,72	188,62
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Чай с сахаром, с лимон.	180/105	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,162	9,440	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	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
Итого:		553	22,83	23,54	89,49	712,20	0,45	3,84	84,38	4,13	212,30	481,65	218,92
3 день													
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Куринное блюдо запеченное с томатным соусом	80/20	12,00	10,04	1,80	185,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	182,81	24,73
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Рис отварной, рассыпчатый	180	5,48	11,45	44,12	262,54	0,03	0,00	0,00	0,54	1,64	73,13	19,60
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,40	1,40
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,200	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	28,000	5,600
№ 201 Салат, из овощей для обл. обл.	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
Итого:		870	23,20	22,31	91,24	670,34	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	333,34	70,14

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кДж	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день													
№ 271 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Пюре запеченная	100	8,170	15,514	0,000	210,4	0,060	2,700	107,2	2,120	54,100	190,500	24,620
№ 203 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Маринованные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,880	40,347	207	0,066	0,000	12,000	0,06	14,160	45,500	10,343
№ 276 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Чай с сахаром с блином	180/10/10	0,110	0,000	10,990	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,800	2,300	0,950
№ 276 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб пшеничный	30	1,880	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,880	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100
Итого:		553	18,30	19,08	73,05	659,92	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	54,46
2 день													
№ 1 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	50	0,270	7,86	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450
№ 15/243 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Салат тушеный с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,84	172,79	38,24
№ 276 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Чай с сахаром с блином	180/15	0,09	0,02	11,910	48	0,03				11,250	2,05	1,7
№ 276 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	0,000	18,5	4,2
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,200	40	0,024	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,200	40	0,024	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400
Итого:		550	23,23	24,45	93,00	659,92	0,13	18,91	90,50	1,05	249,19	335,24	55,99
3 день													
№ 27 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,68	55,68	0,01	3,99	0,00	1,52	21,28	24,38	12,42
№ 203 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,65	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,48
№ 203 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Пюре картофельное	180	3,88	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30
№ 276 Салат, на основе для общ. Во всех отделах учреждения 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				10,95	2,80	1,40
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб пшеничный	30	1,880	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100
Дополнительно к меню на 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,880	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100
Итого:		630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	256,04	85,47

4 день												
Периоды месячные в эмбриональном союзе												
6040	7,284	11,760	8,738	124	0,048	0,276	29,820	0,421	20,728	86,202	15,321	0,040
Материнская клетка открытая с мостом сплюснута												
10503	6,120	2,680	36,409	207	0,088	0,000	12,000	0,98	14,160	45,500	10,343	1,023
Плплетки из сплюсн. зрелой (75 С)												
200	0,31	0,13	20,95	87,900	0,02	0,45	0,03	0,03	18,30	7,85	6,38	0,57
Чай с сплюсн. с мостом												
35	2,56	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,38	7,40	22,75	4,90	0,39
Чай с сплюсн. с мостом												
35	2,310	0,420	13,860	69	0,000	0	0	0,460	10,160	52,500	16,459	1,365
Итого:												
553	18,63	18,58	78,22	570,48	0,23	0,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,40	3,98

5 день												
Средствование в эмбриональном союзе												
85580	6,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	18,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
Плплетки зрелые, расплюснута с мостом сплюснута												
18005	10,58	9,59	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	23,99	250,32	188,62	5,66
Чай с сплюсн. с мостом												
30	0,33	0,06	11,4	5,60	0,02	0,25	0,00	0,21	4,20	7,89	6,00	0,27
Чай с сплюсн. с мостом												
18010/10	0,11	0,05	10,96	45	0,003	1,08	0,02	12,700	3,8	2,3	0,500	
Чай с сплюсн. с мостом												
30	2,29	0,24	14,76	70,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	19,80	4,20	0,33
Чай с сплюсн. с мостом												
30	1,860	0,360	11,880	66	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
540	23,43	21,82	97,11	653,35	0,40	0,55	39,31	4,16	56,04	405,11	209,41	13,22

6 день												
Плплетки и чай с мостом (сплюсн.)												
100	0,000	0,000	6,100	43,00	0,040	43,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	
Плплетки матеиные, открытые с мостом сплюсн.												
19,55	16,48	21,19	43,20	402,03	0,17	0,38	41,07	0,60	23,71	124,51	36,43	0,54
Чай с маринован.												
155/15	0,09	0,02	11,51	48,15	0,03		11,25	2,36	1,70	0,28		
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,600	14,100	1,170
Итого:												
6947	256,03	27,69	87,648	430	0,431	0,97	1,08	55,68	221,45	770,50	3,14	
Всего до 12 дней:												
379	21,38	89,47	781,06	4,0784	17,21	40,564	0,51	51,63	315,13	102,58	6,25	
В среднем на 1 учащегося в 12 дней:												
Чай с маринован.												
48	3,040	0,320	19,880	64	0,044	0	0	0,440	8,600	26,600	5,600	0,440
Чай с маринован.												
30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,60		