




Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллина



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	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 День													
№ 271 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	17,87	1,89
№ 203 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 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	10,34	1,03
№ 71 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Опуры свежие порционно /доп гарнир/	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20
№349 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Комлот из сухобрукетов (75С)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,780	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200
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
Итого:		580	23,57	21,92	99,58	649,20	0,34	2,41	23,04	4,86	83,34	286,76	70,52
2 День													
№ 15 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50
№ 294 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80
№ 71 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	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
№ 377 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Чай с сахаром, с лимонном	188/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40
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
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
Итого:		553	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,86	216,92
3 День													
№ 201 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Куринные 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
№ 365/2016 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 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
№ 376 Сбор.реч. На проктомо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40
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
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
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 ДЕНЬ														
№ 46 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн - 2017														
№ 220 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
№ 312 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн -2017														
№ 342 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, -2012 Делн +														
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														
№ 62 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн -2017														
№ 271 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
№ 398 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делн +														
Итого:	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664	

6 ДЕНЬ														
№ 15 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
№ 300,301,302 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учреж-Делн 2017														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делн +														
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
						В1, мг	С, мг	А, Е, мг				
2-ая неделя												
1 день												
№ 290 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	2,200
№ 291 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,880	40,347	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	46,500	1,023
№ 292 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,980	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	0,500
№ 293 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,160	9,840	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	0,220
№ 294 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	1,170
	Итого:	553	18,90	19,08	73,06	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	5,11
2 день												
№ 295 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Бургер/брод с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,86	14,830	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	0,450
№ 296 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	0,02	18,77	39,00	0,00	68,84	172,79	2,24
№ 297 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,910	48	0,03			11,250	2,85	1,7
№ 298 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0,33	6,000	19,5	4,2
№ 299 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	0,780
	Итого:	550	23,29	24,15	93,00	0,13	18,81	90,50	1,06	249,19	336,24	4,09
3 день												
№ 300 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42
№ 301 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Коплеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	68,95	21,46
№ 302 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Гюле картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30
№ 303 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03			10,95	2,80	1,40
№ 304 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	0,220
№ 305 Сбор.рц. На производство для обуч. Во все образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	1,170
	Итого:	630	18,14	19,31	73,51	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	6,66

4 день														
№ п/п	Сбор. реч. На прощано для питания детей в доме образцовой семьи Дельта 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
	Текстури мясные в сметанно-томатном соусе													
	№ 203 Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	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
	Напиток из свежих фруктов (75 С) ПК	200	0,31	0,13	20,95	87,80	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	35	2,86	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:	553	18,68	78,22	570,48	0,23	6,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,60	3,98

5 день														
№ п/п	Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,57	24,45	79,59	14,19	5,29
	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе													
	№ 171 Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,82	5,66
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	№ 71 Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
	Помидоры свежие порционно /доп гарнир/													
	Чай с сахаром с яблоком	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
	№ 376 Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012													
	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:	580	23,43	21,92	97,11	653,35	0,40	6,55	36,31	4,18	86,04	209,41	13,22

6 день														
№ п/п	Сбор. реч. На прощано для обучения детей в доме образцовой семьи Дельта 2017	100	0,900	0,200	8,100	45,00	0,040	45,000	0,200	34,000	25,000	13,000	0,300	
	Плоды и ягоды свежие (яблочки)													
	№ 390,391,392 Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	4,107	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным													
	№ 376 Сбор. реч. На прощано для обуч. Во всех образц. урж. Дельта 2017	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Чай с мармеладом	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012													
	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:	570	22,50	22,09	94,57	646,58	0,30	43,41	4,107	85,66	221,46	70,50	3,14
	ВСЕГО за 12 дней:	6947	256,61	256,265	1073,61	7580,896	4,07654	172,911	620,2854	119,125	1573,276	3904,1145	1231,065	74,966
	В среднем на 1 учащегося в день:	579	21,38	21,36	89,47	631,74	0,34	14,41	51,69	9,93	131,11	325,34	102,59	6,25