

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

2 комплект

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
	Куриная грудка тушеная по-татарски	75/40	9,58	8,56	9,89	154,87	0,09	6,37	22,46	0,52	43,07	81,60	27,18	2,35
	Картофель запеченный дольками	180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71
	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	9,98	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,13	2,66	1,33	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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:	590	17,95	17,69	77,96	522,51	0,41	36,26	22,46	8,94	102,44	279,68	96,10	5,79
2 день														
	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
	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30	10,18	7,71	13,50	164,63	0,05	0,27	14,30	4,09	42,97	137,78	32,19	1,21
	Овощи припущенные	180	3,07	9,48	15,17	186,18	0,09	11,79	105,70	0,74	85,25	97,41	43,87	1,29
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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:	635	17,50	18,32	78,98	535,51	0,25	122,06	120,00	6,36	176,81	300,13	103,05	6,54
3 день														
	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
	Напиток из цитрусов	200	0,40	0,10	23,69	138,80	0,03	7,60	0,00	0,10	23,52	8,50	6,63	0,14
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	550	21,46	21,93	96,41	648,81	0,16	30,77	39,00	1,67	112,84	254,77	66,79	3,76

№ 225 акт procurement от 17.05.2019	4 День	Фрикассе из индейки	70/50	8,42	16,15	3,85	203,70	0,09	4,76	34,08	3,84	20,60	147,30	21,93	1,36
№ 202 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели 2017		Спагетти отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,00		0,93	13,43	44,60	10,34	1,02
№ 71 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели -2017		Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	-7	13	10	0,45
№ 377 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012		Итого:	595	18,50	17,53	73,99	541,76	0,26	20,09	34,08	5,69	66,33	259,80	59,22	4,37

5 День															
№ 52 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели 2017		Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65		2,7	35,464	40,632	20,695	1,324
№ 293 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели 2017		Куриная грудка запеченная	100	9,87	7,72	0,00	210,40	0,08	2,70	107,20	2,12	54,10	190,58	24,92	2,20
№ 139 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели 2017		Калуста тушеная	180	3,67	5,30	22,72	118,60	0,05	30,74	0,00	3,51	105,75	73,24	37,53	1,49
№ 394 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели 2015		Компот из свежемороженых фруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,80	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		Итого:	600	17,13	19,28	72,83	561,60	0,19	40,82	107,20	9,06	231,79	340,89	103,41	5,94

6 День															
№ 265 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели -2017		Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 71 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели -2017		Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№ 358 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. во всех образ. Учреж-Дели -2017		Кисель	200	0,60	0,100	20,200	84	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дели +		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012		Итого:	550	23,52	21,90	98,44	708,68	0,17	8,41	0,00	5,93	61,49	376,75	89,36	6,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 23 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из помидор с маслом растительным	100	1,101	6,111	4,567	77,7	0,048	18,053	0	0,543	17,737	31,840	17,455	0,832
Авт. проработки от 25.12.2018	Дзу по-татарски	50/200	13,720	18,090	16,580	255	0,080	2,300	0,000	6,53	54,530	385,380	55,080	7,650
№ 349 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	133	0,016	0,726	0,000	0,508	32,480	23,440	17,460	0,698
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	595	18,65	18,64	72,90	562,30	0,21	21,08	0,00	8,15	116,00	491,16	104,55	10,38
2 день														
№ 71 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
ТТК	Индюшка, тушеная с яблоками	60/40	10,30	8,97	14,48	133,47	0,11	3,70	19,56	0,46	37,09	117,81	16,87	3,59
№ 314 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Картофель запеченный дольками	180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71
№392 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,4	0,1	23,690	139	0,03	7,6	0	0,1	23,520	8,5	6,626	0,140
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	610	18,21	17,83	79,80	562,91	0,44	46,16	19,56	8,74	115,90	322,24	92,94	6,83
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 250 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Бефстроганов из говядины.	50/50	7,52	14,10	4,12	190,00	0,05	0,74	32,80	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 358 Сбор рец. На прод-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	Итого:	625	22,21	21,92	91,64	673,90	0,40	11,84	32,80	4,83	115,06	497,77	217,98	11,82

