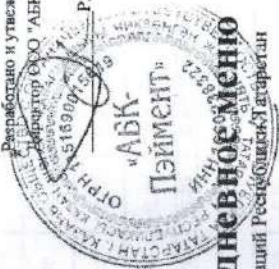




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
51690071
Р.Р. Рахмагуллин



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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 243 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Сосиски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,10	3,40	38,22	222,60	0,07	0,00	14,35	0,95	45,53	10,31	1,02
№ 349 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012 Делю +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делю +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	37,50	11,75	0,98
	Итого:	528	20,00	18,79	80,35	613,12	0,30	0,94	17,39	4,55	235,69	60,19	4,81
2 день													
№ 260 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	9,83	144,26	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03
№ 171 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	248,20	168,62	5,66
№ 377 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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	0,34
№ 456 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2016	Булочка "Веснушка"	50	2,880	3,060	14,280	109	0,070	0	3	1,410	11,300	39,200	0,730
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 Делю +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	0,78
	Итого:	550	20,30	18,79	83,08	606,62	0,39	3,75	14,98	4,81	475,95	217,65	10,57
3 день													
№ 293 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017, 2016/2015	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73
№ 309 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,84	73,13	19,80
№ 376 Сбор. рещ. На прод. ное для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делю +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делю +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	0,78
	Итого:	530	20,36	21,91	85,64	584,34	0,19	3,07	64,92	2,54	69,93	280,94	57,94

4 день													
№ 229 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	180	10,63	6,53	9,06	121,94	0,06	4,33	6,76	2,93	45,37	188,35	56,36	0,99
№ 343 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	200	0,16	0,16	13,91	56,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	22,78	12,71	48,53	372,28	0,18	8,96	12,58	6,03	108,42	397,94	122,23	3,79

5 день													
№ 271. № 311 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	60/40	9,54	12,90	8,75	189,00	0,12	0,55	11,93	2,00	19,60	95,45	16,18	1,53
№ 199 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	180	11,22	15,18	10,29	222,35	0,14	0,65	14,04	2,35	23,06	112,29	19,04	1,80
№ 376 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	23,67	28,50	46,80	537,95	0,32	1,23	25,97	4,85	63,41	253,54	48,82	4,59

6 день													
№ 295 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2017, №367 сборщик 2016	60/40	23,74	28,52	56,80	176,00	0,32	1,26	25,97	4,85	74,36	256,34	50,22	4,85
№ 171 Сборщик. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях. Дели 2015	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
стр. 150 сборщик: мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	50	1,72	5,27	11,88	104,33	0,06	0,00	8,33	2,17	10,42	33,33	11,94	0,65
стр. 150 сборщик: мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Мини-состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	550	32,42	38,81	127,65	633,69	0,66	4,09	46,27	7,81	133,11	572,27	242,58	12,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Кб, мг	Фб, мг
2-ая неделя													
1 день													
№293 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 2017	Птица запеченная	100	9,87	17,72	0,00	210,40	0,08	2,70	2,12	54,10	190,58	24,92	2,20
№ 203 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,10	3,40	38,22	222,80	0,07	0,00	0,95	14,24	45,53	10,31	1,02
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 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 российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дем. +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дем. +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	523	18,88	21,54	65,98	559,60	0,21	2,73	3,57	89,09	281,91	48,83	4,48
2 день													
№ 265 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03	0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дем. +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дем. +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	48,50	0,04	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	495	22,25	20,88	95,52	651,38	0,15	3,34	5,84	45,99	340,10	80,60	5,83
3 день													
№ 295 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 2017; № 367 сбор.реч. 2016	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	60/40	10,52	6,75	21,90	182,90	0,09	0,55	8,32	94,18	165,30	4,33	0,42
№ 312 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образ-ух учр-ж-Дем. 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 российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дем. +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дем. +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	520	17,11	12,93	70,19	464,20	0,31	22,37	8,32	159,30	315,01	51,23	2,89

4 день													
№279,321 Сбор рещ. На производство лепешки лепешки в день образоват. учреждения. День 2017	60/40	7,28	11,79	8,74	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№280 Сбор рещ. На производство Макаронные изделия отварные. Во всех образ. учреждениях. День 2017	180	7,16	11,60	8,59	121,96	0,05	0,27	29,13	0,41	20,39	78,89	15,27	0,63
№281 Сбор рещ. На производство Напиток из шиповника. Во всех образ. учреждениях. День 2017	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
№282 Сбор рещ. На производство Хлеб пшеничный. Во всех образ. учреждениях. День 2017	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
№283 Сбор рещ. На производство Хлеб ржаной. Во всех образ. учреждениях. День 2017	20	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:	520	20,10	35,95	48,41	445,70	0,20	100,55	58,75	2,47	79,30	237,78	55,58	3,62

5 день													
№284,285 Сбор рещ. На производство Овощи тушеные с мясным фаршем. Во всех образ. учреждениях. День 2017	50/200	12,33	13,28	46,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
ТТК Чай "Витаминный"	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
№286 Сбор рещ. На производство Булочка "Вослушка". Во всех образ. учреждениях. День 2017	50	2,89	3,06	14,28	109	0,07	0	3	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
№287 Сбор рещ. На производство Хлеб ржаной. Во всех образ. учреждениях. День 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	16,78	16,67	81,20	549,47	0,13	68,80	42,00	1,88	99,99	245,64	65,09	4,16

6 день													
№288,330 Сбор рещ. На производство Блиночки рыбные в сметанном соусе. Во всех образ. учреждениях. День 2017	60/40	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№289 Сбор рещ. На производство Рис отварной рассыпчатый. Во всех образ. учреждениях. День 2017	150	3,70	3,40	39,16	176,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№290 Сбор рещ. На производство Чай с сахаром. Во всех образ. учреждениях. День 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№291 Сбор рещ. На производство Булочка обсыпанная. Во всех образ. учреждениях. День 2017	50	2,83	3,18	19,90	142,67	0,01	0,02	0,00	2,35	10,65	38,40	14,10	0,69
№292 Сбор рещ. На производство Хлеб ржаной. Во всех образ. учреждениях. День 2017	20	1,85	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:	520	17,36	17,00	91,88	554,69	0,13	0,59	30,92	7,11	64,22	261,92	62,83	3,53
ВСЕГО за 12 дней:	6296	252,001	262,4794	915,233	6573,036	3,16735	220,41	443,6493	52,2602	1067,161	3898,6972	1113,559	64,0867
В среднем на 1 учащегося в день:	525	21,00	21,87	76,27	547,75	0,26	18,37	36,97	4,36	88,93	324,89	92,80	5,34