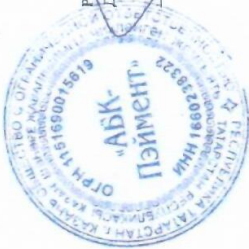




Согласовано

Руководитель
И. Р. Рахматуллин



Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-ПАЙМЕНТ»

И. Р. Рахматуллин

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	Углевод, г	Витаминизация (в мг)											
						Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
1-я неделя																	
1 День																	
№ 203	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26			
	Котлетта из мяса птицы																
№ 204	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86			
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27			
	Чай с сахаром																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб пшеничный																
№ 377	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб ржаной																
Итого:		485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39			
2 День																	
№ 113	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65			
	Суп-лапша домашняя с мясом птицы																
№ 377	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33			
	Чай с сахаром, с лимоном																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб пшеничный																
№ 377	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб ржаной																
Итого:		500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98			
3 День																	
№ 260	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43			
	Шушпа с мясом говядины																
№ 349	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65			
	Булочка "Школьная"																
№ 349	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67			
	Компот из сухофруктов (75с)																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб ржаной																
Итого:		480	10,77	9,79	68,83	420,23	0,25	12,78	2,00	4,44	79,61	189,08	74,93	3,53			
4 День																	
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70			
	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37			
	Кисель																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб пшеничный																
№ 377	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб ржаной																
Итого:		505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	105,34	31,63	2,07			
5 День																	
№ 279	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64			
	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе																
№ 203	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71			
	Макаронные изделия отварные																
№ 377	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33			
	Чай с сахаром, с лимоном																
№ 376	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб пшеничный																
№ 377	Сбор реч. На производстве для общ. Во всек.образ.учрежд.Дели 2017	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			
	Хлеб ржаной																
Итого:		520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 82,105 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	Борщ на свежей капусте с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
	Итого:	485	5,59	7,16	48,96	293,26	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
№ 348 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	Хлеб ржаной	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:	485	5,59	7,16	48,96	293,26	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	65,82	64,49	352,17	2229,52	0,98	41,28	141,68	18,07	530,51	958,02	285,22	18,27

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ТРК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ 376 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	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	0,22
	Хлеб ржаной	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:	530	18,41	28,55	60,02	572,40	0,37	0,03	0,00	1,08	66,51	302,86	71,46	4,18

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 82,105 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	Ши из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
	Итого:	485	6,18	6,48	33,95	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 237 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
	Итого:	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
ТРК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
	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	0,22
	Итого:	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
№ 312 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	Хлеб ржаной	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	16,20	14,97	76,34	503,65	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 102 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	Суп картофельный с горохом, с куринными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,65	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
	Итого:	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
№ 348 Сбор.рец. На про-нч для обж., во всек образ.учреж.Дни 2017	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	0,22
	Хлеб ржаной	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:	500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

№ 143,241 Сбор рец. на произ-во для общ-во всех стран, Узбекистан 2012	5 день	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 177 Сбор рец. на произ-во для общ-во всех стран, Узбекистан 2012		Чай с сахаром, с лимоном	189/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Животная и кормовые продукты продуктов питания, 1401 0, стр 144, 2012 г/мл *		Хлеб ржаной	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:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
	6 день														
Акт производства от 16.02.2018		Соленья по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор рец. на произ-во для общ-во всех стран, Узбекистан 2017		Компот из свежих яблок (7/5С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Животная и кормовые продукты продуктов питания, 1401 0, стр 144, 2012 г/мл *		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:	490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
		Итого за 6 дней 2 недели:	2945	75,56	84,15	298,06	2306,04	1,34	72,46	84,08	17,96	474,53	1197,66	364,45	20,05
		ВСЕГО за 12 дней:	5920	141,38	148,65	650,23	4535,57	2,31	113,74	225,76	36,03	1005,04	2155,68	649,67	38,33
		В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,78	12,39	54,19	377,96	0,19	9,48	18,81	3,00	83,75	179,64	54,14	3,19