



Организовано
Руководителем общепрофессионального учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общепрофессиональных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ТАЙМЕНТ"
Р.Р. Рахметуллин

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(обусловлено тем, что организация с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод.		Калорийно		Витамин		Витамин		Витамин		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			М.г	Жирн.г	М.г	Углевод.	Калорийно	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин						
1-я неделя																				
1 День																				
№ 203	Сборный завтрак для обучающихся	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,28	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26						
№ 204	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 205	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 206	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 207	Сборный завтрак для обучающихся	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	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	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 114	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 115	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 116	Сборный завтрак для обучающихся	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	8,60	6,52	39,53	280,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98						
3 День																				
№ 117	Сборный завтрак для обучающихся	250/10	5,14	3,20	18,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43						
№ 118	Сборный завтрак для обучающихся	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,80	35,00	13,70	0,65						
№ 119	Сборный завтрак для обучающихся	200	0,96	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67						
№ 120	Сборный завтрак для обучающихся	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:		480	10,17	9,79	68,33	420,23	0,25	12,78	2,00	4,44	79,61	189,08	74,93	3,53						
4 День																				
№ 121	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 122	Сборный завтрак для обучающихся	200	0,80	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37						
№ 123	Сборный завтрак для обучающихся	20	1,82	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
№ 124	Сборный завтрак для обучающихся	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:		505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,28	106,34	31,63	2,07						
5 День																				
№ 208	Сборный завтрак для обучающихся	60/40	7,28	11,94	8,38	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,62	0,64						
№ 209	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 210	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 211	Сборный завтрак для обучающихся	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						
№ 212	Сборный завтрак для обучающихся	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	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68						

№ 21, 205 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		6 День												
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
№ 248 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		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
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	233,26	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
№ 21, 205 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		2-ая неделя												
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 День														
ТТХ														
№ 124 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,38	31,14	143,10	18,00	1,60
Сосиски отварные		200	5,68	6,88	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,82	113,96	39,86	1,31
№ 178 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		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		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		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	29,55	60,02	572,40	0,37	0,03	0,00	1,08	66,51	302,86	71,46	4,18
№ 142 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,88	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 132 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		200	0,16	0,16	17,80	74,80	0,01	0,80	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
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	6,18	6,48	33,95	228,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77
№ 222 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		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
№ 111 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		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
Хлеб пшеничный		20	0,60	0,10	30,20	123,80	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хлеб ржаной		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
Итого:		520	16,20	14,97	76,34	603,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,29	3,44
№ 103 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	88,51	37,02	2,16
№ 144 Сбор ред. На прогн-мо для обр-н. Во всег обр-н. Учен-н. Дни 2012		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
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	80,30	164,31	67,28	3,64

