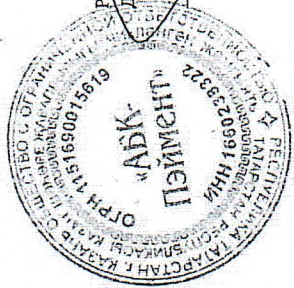




Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»
Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с12лет 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, мг	Калорийно, ккал	В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															Витамин В1, мг
1-ая неделя															
1 день															
№ 203 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Котлета из мяса птицы	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	
№ 202 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
№ 778 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 134, 2012 Дель *	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дель *	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	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 прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	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	
№ 377 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 134, 2012 Дель *	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дель *	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	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 прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,54	34,37	1,43	
№ 340 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дель *	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:	480	7,13	3,53	46,87	261,23	0,19	12,78	0,00	2,11	69,71	154,08	61,23	2,88	
4 день															
№ 261 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	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	
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 134, 2012 Дель *	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дель *	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:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07	
5 день															
№ 379, 331 Сбор реч. На прогн. для питании детей в дошкол. учрежд. Дель 2017	Тестели мясные в сметанно-томатном соусе	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	
№ 203 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Макаронные изделия отварные	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	
№ 778 Сбор реч. На прогн. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дель 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 134, 2012 Дель *	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дель *	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	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68	

6 день													
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной													
№ 131 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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
№ 349 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	200	0,55	0,07	18,89	78,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	6,12	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	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
Итого за 6 дней 1 недели:	2975	62,38	58,23	319,25	2026,62	0,92	41,28	139,68	15,74	520,61	923,02	271,52	17,62

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин		Витамин		Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг				
2-ая неделя														
1 день														
Котлета из мяса птицы														
№ 183 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех 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	
№ 342 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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	
№ 376 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех 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	
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	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84	

2 день														
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной														
№ 82,105 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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	
№ 342 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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	
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	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77	

3 день														
Рыба, тушенная в томате с овощами														
№ 229 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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	
№ 312 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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	
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	
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	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44	

4 день														
Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками														
№ 103 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	250/10	6,85	6,59	17,93	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	96,51	37,02	2,16	
№ 312 Сбор. реч. На пред-мо для обуч. Во всех образ-учрежд-Дели 2017	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	90,30	164,31	67,38	3,64	

5 ДЕНЬ № 143,241 Сборщик. На продажу для обл. во все образцы. Дели 2017. № 377 Сборщик. На продажу для обл. во все образцы. Дели 2017. Хим состав и натуральность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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	
	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	
	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 Агр проработки от 18.02.2019 №342 Сборщик. На продажу для обл. во все образцы. Дели 2017. Хим состав и натуральность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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	
	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	
	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	75,84	75,62	311,53	2268,24	1,26	73,40	130,34	20,12	491,22	1139,65	365,17	19,71
ВСЕГО за 12 дней:	5920	139,22	133,85	630,78	4294,87	2,18	114,68	270,02	35,86	1011,83	2062,66	636,69	37,33	
В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,52	11,15	52,56	357,91	0,18	9,56	22,50	2,99	84,32	171,89	53,06	3,11	