

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ПРИМЕНТ"
Р.Р. Рамагуллин

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	Калорийно. ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															Итого:
1-ая неделя															
1 День															
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 203 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.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	
№ 376 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.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 144. 2012 Делм *	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 Делм *	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 про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.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 про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 Делм *	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 Делм *	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															
№ 360 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.2017	Шульца с мясом говядины	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	
ТК	Булочка "Школьная"	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	
№ 348 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.2017	Компот из сухофруктов (750)	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 Делм *	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	10,77	9,79	68,83	420,23	0,25	12,78	2,00	4,44	79,61	189,08	74,53	3,53	
4 День															
№ 319 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.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 Делм *	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 Делм *	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															
№ 279/331 Сбор реч. На про-но для питания детей в дшш образоват.учрежд.Делм.2017	Тедфтели 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 про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.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	
№ 377 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.Делм.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 Делм *	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 Делм *	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:		620	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													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
№ 21,05 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	Борщ из свежей капусты 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 рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Допл +	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	

		2-ая неделя													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
1 День		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	
№ 122 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	Сосиски отварные	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	
№ 276 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 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 Допл +	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 Допл +	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	

		2 День													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
№ 205 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	Щи 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	
№ 242 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	Компот из свежих яблок (ГЭС)	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Допл +	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													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
№ 229 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 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	
№ 312 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	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	
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 Допл +	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 Допл +	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													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
№ 103 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	Суп картофельный с горохом, с крупными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16	
№ 248 Сбор рец. На производство общ., во всех объектах Уржец-Дем 2017	Компот из яблок	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Допл +	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 Допл +	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 реч. На пром-мо для общ. во всех общ.хрест.Дом 2017	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
№ 377 Сбор реч. На пром-мо для общ. во всех общ.хрест.Дом 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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 144, 2012		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
Допл +		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														
Дат.продолжи от 18.02.2019		Соленика 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
№322 Сбор реч. На пром-мо для общ. во всех общ.хрест.Дом 2017		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		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