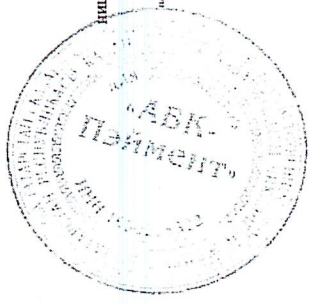




Руководитель образовательного учреждения

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 "АВК-ПЭЙМЕНТ"
Р.Р. Рахматуллин



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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
ТК														
Не 379 Сбор. рец. На пров. для обр-ч. Во всех образц.учрежд. 2012	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
Дели +														
Итого:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	387,14	435,94	89,15	5,02

25%

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Пшеница и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Дели +	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	36,27	393,44	0,14	0,78	50,55	3,29	46,41	116,41	40,94	2,38
ТК		200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	6,00	2,80
ТК	Сок	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +														
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
Дели +														
Итого:		618	23,22	24,00	91,03	650,78	0,49	64,78	50,55	4,44	109,11	217,91	80,24	6,98

25%

3 день														
Не 71 Сбор. рец. На пров. для обр-ч. Во всех образц.учрежд. 2012	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
Не 265 Сбор. рец. На пров. для обр-ч. Во всех образц.учрежд. 2012	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
Не 376 Сбор. рец. На пров. для обр-ч. Во всех образц.учрежд. 2012	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	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
Дели +														
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
Дели +														
Итого:		600	23,64	23,86	87,32	678,20	0,21	19,84	0,00	6,59	59,69	372,50	102,05	6,69

25%

[illegible][illegible][illegible]

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
ТК	1 день													
	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рещ. На про-ию для об-ч. Во всег образ.учреж.Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дети +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дети +	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

25%

Хим.соста и калорийность расписани- продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	2 день													
	Пюре и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Дети +	Жаркое с филе индейки	50/200	16,06	20,94	40,57	427,00	0,17	10,82	-9,96	4,31	37,42	250,75	60,58	5,64
	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	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
Дети +	Итого:	685	22,56	21,86	99,35	706,99	0,54	122,82	-9,96	5,56	126,32	367,40	109,58	10,42

25%

№ 47 Сбор. рещ. На про-ию для об-ч. Во всег образ.учреж.Дети 2017	3 день													
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТК	Куринные напечки	100	12,22	15,14	15,32	272,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 203 Сбор. рещ. На про-ию для об-ч. Во всег образ.учреж.Дети 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
	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.соста и калорийность расписани- продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дети +	Итого:	645	23,34	23,75	91,73	706,15	0,28	25,87	63,40	15,58	127,20	247,31	73,30	4,99

25%

№ 15 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-цях-Денн -2017	4 ДЕНЬ	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
ТК	Котлеты из говядины с кашей гречневой расщипанной с маслом сливочным	75/200/5	14,47	18,40	61,40	485,60	0,32	0,00	20,00	3,46	28,78	398,47	204,05	8,10
№ 376 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-цях-Денн 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	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Денн +	Итого:	550	23,60	24,14	96,01	711,77	0,38	0,17	62,00	4,09	249,73	553,77	223,45	9,06

25%

№ 21 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-цях-Денн -2017	5 ДЕНЬ	75/180/5	17,08	21,43	56,60	480,76	0,11	0,78	58,55	2,46	47,43	165,90	48,15	1,68
ТК	Омлет из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
№ 376 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-цях-Денн 2017	Чай "Витаминный" с лимонником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Денн +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	585	22,28	22,26	98,31	680,11	0,23	53,75	58,55	3,55	88,18	263,80	79,10	4,23

25%

№ 312 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-цях-Денн -2017	6 ДЕНЬ	75/25	9,30	6,35	12,48	152,03	0,05	0,25	12,35	3,82	39,44	128,46	30,02	1,13
ТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 71 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-цях-Денн -2017	Помидоры свежие порционно (доп. гарнир)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	0,02	7,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Денн +	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 134, 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
Денн +	Итого:	575	18,15	18,33	80,33	549,37	0,53	33,04	12,35	5,16	116,11	314,77	96,22	6,89
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	ВСЕГО за 12 дней:	3548	133,29	132,47	552,30	3972,93	2,15	280,86	185,42	27,86	911,53	2261,07	690,42	40,88
Денн +	В среднем на 1 учащегося в день:	7182	267,95	258,12	1064,11	7661,95	4,14	440,08	476,21	70,87	1793,84	4115,58	1200,48	74,95

20%

20-23%