

Согласовано
Руководитель общеобразовательного 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 с 12 лет и старше (5-11 классы)

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

№ 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														
№ 271 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Котлетга Домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 293 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 71 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Огурцы свежие порционно /доп гарнир/	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
№349 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:		580	23,57	21,92	99,58	649,20	0,34	2,41	23,04	4,86	83,34	266,76	70,52	5,47

2 День														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 294 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 121 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели + 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	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		553	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92	9,25

3 День														
№ 293 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017, 366/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Дели + 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	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		570	23,20	22,31	91,24	670,94	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	323,94	70,14	4,54

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№293 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +														
Итого:		553	18,90	19,08	73,06	568,89	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	54,46	5,11
2 День														
№ 3 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли -2017	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,86	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№ 43, 241 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	16,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,910	48	0,03	0,03	0	0,33	11,250	2,95	1,7	0,290
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +														
Итого:		550	23,29	24,15	93,00	659,92	0,13	18,91	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,09
3 День														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли -2017	Салат из свежеты отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. урч.-д-ли 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0	0,220	10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +														
Итого:		630	18,14	19,31	73,51	553,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	85,47	6,66

№279,531 Сбор.реч. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват.учрежд. Дели 2012	4 ДЕНЬ	Терт.гели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели 2012		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:		553	18,68	18,58	78,22	570,48	0,23	6,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,60	3,98

№ 280 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели - 2012	5 ДЕНЬ	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№121 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели 2012		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№71 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели -2012		Помидоры свежие порционно (доп гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
№ 376 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели 2012		Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,00	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		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
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:		580	23,43	21,92	97,11	653,35	0,40	6,55	36,31	4,18	86,04	406,11	209,41	13,22

Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	6 ДЕНЬ	Флоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№390,391,392 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели 2012		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№ 376 Сбор.реч. На прод.-ню для общ. Во всек образ.урже.Дели 2012		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:		570	22,50	22,09	94,57	646,58	0,30	43,41	41,07	1,06	85,66	221,46	70,50	3,14
	ВСЕГО за 12 дней:		6947	256,61	256,265	1073,61	7580,896	4,07654	172,911	620,2854	119,125	1573,276	3904,145	1231,065	74,966
	В среднем на 1 учащегося в день:		579	21,38	21,36	89,47	631,74	0,34	14,41	51,69	9,93	131,11	325,34	102,59	6,25