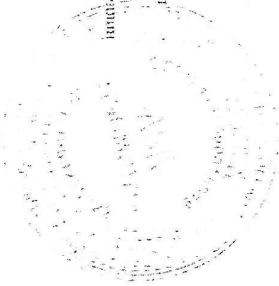




Разработано и утверждено
Директор ООО "Алк-Тинькофф"
Р.Р. Рахматуллин



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	Болки, г	Жир, г	Углеводы, 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 рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Котлета 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	
№ 203 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Макароны из твердых сортов пшеницы 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	
№ 187 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
№ 188 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 189 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	46,45	1,37	
Итого:		550	23,04	21,97	98,83	688,50	0,34	3,39	23,04	4,45	62,43	241,37	66,64	5,50	
2 День															
№ 291 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Котлеты из мяса кур	100	12,00	12,29	25,90	253,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№ 303 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,59	9,61	29,06	207,66	0,14	0,06	0,00	0,42	10,31	132,93	87,95	2,96	
№ 317 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
№ 318 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 319 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	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	22,64	22,64	95,76	652,47	0,34	3,87	51,40	4,12	95,10	311,37	134,15	6,39	
3 День															
№ 32 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,408	6,012	9,9	92,8	0,017	6,65	0	2,7	35,464	40,632	20,695	1,324	
№ 321 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Плов из куриных грудок	50/200	17,62	17,28	54,51	427,00	0,20	8,62	71,10	1,38	27,34	202,00	79,76	1,86	
№ 316 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	0	0,220	10,95	2,80	1,40	0,26	
№ 317 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
№ 318 Сбор рещ. На предчине для обр-ва по меню образов. Дневн 2017	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:		590	21,94	23,71	92,17	646,40	0,27	15,30	71,10	4,58	83,55	288,43	105,06	4,44	
4 День															

ТТК	Суфле рыбное	100	12,97	9,60	10,27	185,56	0,07	0,04	60,53	2,01	27,91	186,79	36,19	1,15
№ 212 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Пюре картофельное с капустой тушеной (дип гарнир)	150/75	4,90	12,57	26,36	248,08	0,16	30,99	0,00	1,65	81,13	117,15	43,41	1,63
№ 207 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Компот из свежих яблок (7/5 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб пшеничный		30	2,260	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:		575	21,63	22,81	90,98	648,34	0,31	31,93	60,53	4,35	136,02	367,84	98,34	4,85

5 День		50	2,72	4,73	15,97	145,2	0,058	0	40	0,67	14	63	18,8	1,58
№ 1 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2016	Бутерброд с маслом сливочным	50/200	12,25	13,55	31,70	275,32	0,32	47,44	10,00	4,96	57,04	260,20	94,46	18,45
№ 291 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Рагу из птицы с овощами	185/105	0,13	0,02	10,20	42,00	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 377 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Чай с сахаром, с лимоном	20	1,520	0,160	9,840	47	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб пшеничный		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
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:		550	18,60	18,82	79,59	568,92	0,46	50,27	50,00	6,28	97,79	385,60	132,56	21,76

6 День		100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Хлеб пшеничный		100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Запеканка творожная с молоком сухим	175/25	18,03	20,650	51,640	474	0,125	0,705	159,250	1,015	336,535	424,085	49,765	1,485
№ 376 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,20	10,81	180,25	1,70	471,49	523,89	71,27	4,46
Итого за 6 дней 1 недели:		550	23,57	24,02	91,12	689,33	1,93	115,57	436,32	25,47	945,38	2118,49	598,02	47,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Болит, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг
1 День														
№ 213 Сбор рец. На производство для обрч. Во всех областях-Дети-2017	Птица запеченная	100	8,500	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200

№ 203 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	6,584	3,011	42,539	205	0,080	0,000	11,976	1,07293	15,319	50,498	11,400	1,126
№ 376 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,509
Хим. состав и калорийность расчётных 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
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл. 6, стр. 141, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,789
Дополн. +	Итого:	553	18,779	19,07	76,21	570,31	0,23	3,73	119,18	3,82	93,92	294,48	52,22	4,94
2 День														
№ 3 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Булгуррода с сыром	50	6,270	7,030	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№ 1275 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	250	4,83	4,44	44,76	201,25	0,13	1,20	43,50	0,16	165,23	194,03	46,53	1,00
Тех. анкетирование от 25.12.2019	Гуляш из куриной грудки	50/50	7,96	10,55	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,13
№ 377 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,200	42		2,83			14,050	4,4	2,4	0,340
Хим. состав и калорийность расчётных 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
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл. 6, стр. 141, 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
Дополн. +	Итого:	650	22,69	22,66	94,91	675,65	0,32	8,11	123,40	4,46	386,35	490,18	96,55	4,31
3 День														
№ 57 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Салат из свежих отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 298 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	6,90	16,31	172,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 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 ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 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 расчётных 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
Дополн. +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл. 6, стр. 141, 2012	Итого:	630	18,71	19,21	76,82	556,44	0,42	29,67	19,36	58,27	154,11	274,29	93,75	7,19
4 День														
№ 279 Сбор ред. На производстве для учащихся детских и дошкольных учреждений. 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	134	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор ред. На производстве для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	197	0,068	0,000	12,000	0,96	14,156	45,500	10,343	1,023
Тех. анкетирование от 25.12.2019	Напиток из замороженных ягод (фасция смородины) 75С	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	79,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,058	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:	553	18,38	17,55	80,36	569,33	0,23	40,28	41,62	2,33	60,28	211,80	55,16	3,87

5 День														
№ 235 Сбор реч. На прудине для обрч. Во всех образц.учрежд-деин. 2012	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
№ 271 Сбор реч. На прудине для обрч. Во всех образц.учрежд-деин. 2012	Каша гречневая расщипатая с маслом сливочным	180/3	10,15	9,93	47,71	286,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,65
№ 276 Сбор реч. На прудине для обрч. Во всех образц.учрежд-деин. 2012	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
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		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		553	23,30	21,88	97,45	649,56	0,39	1,30	28,29	4,03	83,26	409,46	207,41	13,28

6 День														
№ 278 Сбор реч. На прудине для обрч. Во всех образц.учрежд-деин. 2012	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	182,190	48,530	0,950
№ 281 Сбор реч. На прудине для обрч. Во всех образц.учрежд-деин. 2012	Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4,46	11,80	40,02	254,18	0,04	0,00	12,00	0,21	18,29	96,16	33,47	0,69
№ 282 Сбор реч. На прудине для обрч. Во всех образц.учрежд-деин. 2012	Компот из изюма (75С)	200	0,35	0,08	22,86	94,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,11	19,36	8,12	0,43
Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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:		553	22,13	21,91	98,25	646,78	0,20	3,73	17,82	3,67	94,17	348,71	109,82	3,58
Итого за 6 дней 2 недели:		3492	124,00	122,28	524,00	3678,07	1,79	86,81	349,66	76,58	852,07	2028,91	614,91	37,17
Итого за 12 дней:		6860	255,41	256,25	1072,45	7572,03	3,72	202,38	785,99	102,05	1797,45	4147,41	1212,93	84,76
Итого в среднем на 1 учащегося в день:		572	21,28	21,35	89,37	631,00	0,31	16,87	65,50	8,50	149,79	345,62	101,08	7,06