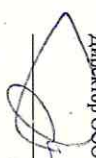


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

/ Р.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	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-я неделя														
1 день														
	Соуски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	3,08	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	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		25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	498	18,70	16,75	84,47	617,97	0,33	0,94	15,04	4,74	77,42	261,48	68,60	5,48
Дели +	Итого:													
2 день														
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	70/30	12,58	8,77	15,07	189,97	0,15	1,34	22,14	47,92	47,25	64,92	21,08	2,71
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 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		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	510	21,55	12,68	79,63	535,87	0,44	4,17	22,14	49,08	99,99	341,17	182,30	9,26
Дели +	Итого:													
3 день														
ТТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 304 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 2017	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	0,52	39,16	176,00	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 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		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 +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	510	23,97	9,97	79,20	500,29	0,19	4,00	28,40	4,23	44,19	251,00	54,31	3,43
Дели +	Итого:													
4 день														
№ 229 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всех образ.-учреж.-дней 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85

№ 312 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	513	16,65	13,36	68,83	450,69	0,29	22,79	17,82	3,56	105,65	318,59	99,72	4,32

5 День														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	12,72	12,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	5,60	3,59	34,96	195,30	0,50	0,00	12,00	0,48	93,63	211,73	61,70	4,69
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 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 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,540	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	513	21,36	16,89	81,36	567,80	0,62	0,74	19,20	3,85	130,86	407,52	107,10	8,54

6 День														
№279,331 Сбор. рещ. На прод.-ню для питания детей в дошкол.образоват.учрежд.- Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 173 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша пшениная вязкая	180	5,02	6,008	28,732	189	0,137	0,000	0,000	0,1944	13,158	102,564	35,874	1,179
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 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 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	520	15,41	18,14	67,15	456,99	0,23	0,31	29,62	1,05	52,83	211,57	58,40	2,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
	1 День													
№233 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202,0	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858

№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч.	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012														
Дети +	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 российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дети +	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:		503	20,08	19,47	69,59	563,05	0,22	3,46	108,48	3,48	88,00	277,99	51,65	4,84

2 день														
№ 43, 241 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	66,94	172,79	38,24	2,68
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		450	12,67	10,82	54,06	357,75	0,19	18,81	39,00	0,64	92,59	233,59	56,54	4,33

3 день														
№ 294 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 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 обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,26
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		540	17,72	22,50	71,39	565,76	0,32	23,40	47,48	2,80	111,35	242,63	72,87	4,06

4 день														
№ 279, 331 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошкольном учрежд.-дети 2017	Терфегли 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. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		513	16,98	15,41	78,82	503,59	0,21	3,45	41,62	2,10	64,01	189,82	50,22	3,88

5 день

№ 265 Сбор. рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учр-д-лем - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	286,70	63,75	4,13
№ 276 Сбор. рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учр-д-лем 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Днем +	Хлеб ржаной													
Итого:		480	21,06	20,78	77,66	614,28	0,13	3,34	0,00	5,69	43,44	334,60	80,15	5,80
6 день														
№ 234, 230 Сбор. рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учр-д-лем 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№ 303 Сбор. рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учр-д-лем 2017	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
№ 276 Сбор. рец. На прод-но для общ-н. Во всех образ-х, учр-д-лем 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		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Днем +	Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Днем +	Хлеб ржаной													
Итого:		500	17,25	15,65	65,16	438,42	0,24	0,57	10,92	5,06	64,90	290,44	109,58	5,14
ВСЕГО за 12 дней:		6050	223,414	192,414	877,329	6172,46	3,40921	85,9727	379,7235	86,287	975,2201	3360,3813	991,4332	61,5947
	В среднем на 1 учащегося в день:	504	18,62	16,03	73,11	514,37	0,28	7,16	31,64	7,19	81,27	280,03	82,62	5,13