

Зам. см. к.

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Шайх-Мини Мухометов

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"

[Signature]
г.р. Разматгули



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода в г	Калорийность кДж, 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														
	Соусом 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. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	3,08	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,90	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 246 Сбор. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Днем +	Хлеб пшеничный	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
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Днем +	Хлеб ржаной	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
Итого:		498	18,70	16,75	84,47	617,97	0,33	0,94	15,04	4,74	77,42	261,48	68,50	5,48
2 День														
№ 294 Сбор. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	70/30	12,59	8,77	15,07	189,97	0,15	1,34	22,14	47,92	47,25	64,92	21,08	2,71
№ 121 Сбор. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 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. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Днем +	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Днем +	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:		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
3 День														
ТМ	Гуляш из куринных 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. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 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. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Днем +	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														
Днем +	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:		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
4 День														
№ 229 Сбор. реч. На прочнее для обр., Во всех образ. учрещ.-днем 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. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 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
№ 340 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем +	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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	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

№ 271 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 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
№ 280 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 2017	Горохосое 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. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем +	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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 днем +	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

№279,331 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в родн. образоват. учрежд.- днем 2017	Тертые 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. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 2017	Каша пшенная 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. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 днем +	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 в г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
№293 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 2017	2-ая неделя 1 день													
№293 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 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. реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-днем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,047	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,856

№ 376 Сбор-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 2017	Чай с сахаром, с молоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
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	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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	0,42	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

№ 376 Сбор-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0	0	0,22	10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,420	4,000	13	2,8	0,220
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	8,700	45,000	14,100	1,170	1,170
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

№ 376 Сбор-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 2017	3 день													
№ 312 Сбор-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	8,700	45,000	14,100	1,170	1,170
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	8,700	45,000	14,100	1,170	1,170
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

№ 279, 331 Сбор-реш. На прод.-но для питания детей в лечеб. образ. учреж.-днем 2017	4 день													
№ 203 Сбор-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 2017	Тестерли 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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	36,066	8,619	0,858
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012	Напиток из свежих фруктов (75 C)	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
Итого:		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 279, 331 Сбор-реш. На прод.-но для общ. Во всех образ. учреж.-днем 2017	Хлеб пшеничный	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	8,700	45,000	14,100	1,170	1,170
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	8,700	45,000	14,100	1,170	1,170
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 реч. На продачу для общ. Во всех образ. учрещ. - Дни 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	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор реч. На продачу для общ. Во всех образ. учрещ. - Дни 2017	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
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
Дни +	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
№ 234,330 Сбор реч. На продачу для общ. Во всех образ. учрещ. - Дни 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 реч. На продачу для общ. Во всех образ. учрещ. - Дни 2017	Каша пшенечная 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
№ 376 Сбор реч. На продачу для общ. Во всех образ. учрещ. - Дни 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03					10,95	2,80
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	0,26
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
Дни +	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	82,52	5,13