



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Принт"

Р.Р. Рамагулов

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

ОС.505050332987 План № 0078-ИЗ.ИЛ.С. ОБЖ.УО.УМ. ОБУЧ.ИЛ.ДО 6-48308

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя												
1 день												
№ 291. Суп-пюре из картофеля с морковью. Во всех образцах. Дели 2017.	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	116,22	17,87	1,89
№ 292. Макароны с соусом сливочным. Во всех образцах. Дели 2017.	180/3	6,10	3,40	38,22	222,60	0,07	0,00	14,35	0,95	45,53	10,31	1,02
№ 293. Компот из сухофруктов. Во всех образцах. Дели 2017.	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный. Во всех образцах. Дели 2017.	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной. Во всех образцах. Дели 2017.	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:	528	20,00	16,79	80,35	613,12	0,30	0,94	17,39	4,55	235,69	60,19	4,81
2 день												
№ 294. Гуляш из говядины. Во всех образцах. Дели 2017.	50/50	10,45	10,71	9,83	144,26	0,03	0,92		2,61	154,15	22,03	3,06
№ 295. Каша гречневая рассыпчатая. Во всех образцах. Дели 2017.	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	248,20	168,62	5,66
№ 296. Чай с сахаром, с лимоном. Во всех образцах. Дели 2017.	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	4,40	2,40	0,34
№ 297. Пряник. Во всех образцах. Дели 2017.	35	2,070	1,850	14,250	104	0,030	0	0	0,840	3,850	17,500	0,280
Хлеб ржаной. Во всех образцах. Дели 2017.	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	535	19,48	18,79	83,05	601,72	0,35	3,75	11,98	4,24	454,25	205,60	10,12
3 день												
№ 298. Птица запеченная с томатным соусом. Во всех образцах. Дели 2017.	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	1,65
№ 299. Рис отварной рассыпчатый. Во всех образцах. Дели 2017.	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 300. Чай с сахаром. Во всех образцах. Дели 2017.	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный. Во всех образцах. Дели 2017.	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной. Во всех образцах. Дели 2017.	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	530	20,36	21,91	85,64	584,34	0,19	3,07	64,92	2,54	280,94	57,94	3,54

4 день													
№ 247 Сброженая тушеная в томате с овощами. Выход образцов: Деги 2017	50/50	5,15	5,62	7,80	105,60	0,06	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 248 Пюре картофельное. Выход образцов: Деги 2017	160	10,63	6,63	9,06	121,94	0,06	4,63	6,76	2,93	45,37	188,55	56,36	0,59
№ 249 Компот из свежих яблок. Выход образцов: Деги 2017	200	0,16	0,16	13,61	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
№ 250 Хлеб пшеничный. Выход образцов: Деги 2017	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
№ 251 Хлеб ржаной. Выход образцов: Деги 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,26	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	22,78	12,71	48,53	372,28	0,18	8,96	12,58	6,03	108,42	357,94	122,23	3,79

5 день													
№ 252 Коллеты говяжьи в томатном соусе. Выход образцов: Деги 2017	60/40	9,54	12,90	8,75	189,00	0,12	0,55	11,63	2,00	19,60	95,45	16,18	1,53
№ 253 Говорящее пюре. Выход образцов: Деги 2017	180	11,22	15,18	10,29	222,35	0,14	0,65	14,04	2,35	23,06	112,29	19,04	1,80
№ 254 Чай с сахаром. Выход образцов: Деги 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 255 Хлеб пшеничный. Выход образцов: Деги 2017	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
№ 256 Хлеб ржаной. Выход образцов: Деги 2017	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:	520	23,67	28,50	46,80	537,95	0,32	1,23	25,97	4,85	63,41	253,54	48,82	4,59

6 день													
№ 257 Коллеты из мяса кур в сметанно-томатном соусе. Выход образцов: Деги 2017, Деги 2016	60/40	23,74	28,52	56,80	176,00	0,32	1,26	25,97	4,85	74,36	256,34	50,22	4,85
№ 258 Каша гречневая рассыпчатая. Выход образцов: Деги 2017	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 259 Печенье. Выход образцов: Деги 2017	40	1,70	3,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
№ 260 Чай с сахаром, с лимоном. Выход образцов: Деги 2017	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 261 Хлеб ржаной. Выход образцов: Деги 2017	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:	540	32,40	37,24	118,62	550,86	0,67	4,09	37,94	7,49	135,69	580,94	245,64	12,33

Ассортимент	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
№ 265 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Пюре запеченная	100	9,87	17,72	0,00	210,40	0,08	2,70	107,20	54,10	190,58	24,92	2,20
№ 312 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,10	9,40	38,22	222,60	0,07	0,00	14,35	14,24	45,53	10,31	1,02
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		523	18,88	21,54	65,98	559,60	0,21	2,73	121,55	89,09	281,91	48,83	4,48
2 день													
№ 265 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		12,70	3,90	2,30	0,50
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		495	22,25	20,88	85,52	651,38	0,15	3,34	0,00	45,99	340,10	80,50	5,83
3 день													
№ 265 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	60/40	10,52	6,75	21,90	182,90	0,09	0,55	8,32	94,18	165,30	4,33	0,42
№ 312 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 376 Сборт, на прикорм для обучающихся, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		520	17,11	12,93	70,19	464,20	0,31	22,37	8,32	159,30	315,01	51,23	2,89

4 день													
№ 213. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	60/40	12,28	11,79	8,74	423,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	60,20	15,52	0,64
№ 214. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	180	7,16	11,60	8,59	421,96	0,05	0,27	29,13	0,41	20,39	78,89	15,27	0,63
№ 215. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	200	0,58	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
№ 216. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,50	0,39
№ 217. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	20	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	18,45	1,37
Итого:	520	20,10	35,96	48,41	445,70	0,20	100,55	58,75	2,47	79,30	237,78	55,58	3,62
5 день													
№ 218. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	50/200	12,33	13,28	45,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№ 219. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
№ 220. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	40	1,7	3,7	2,85	21,5	0,065	0	0	1,85	13	42	15	0,7
№ 221. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	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:	510	15,59	17,31	69,77	461,97	0,13	68,80	39,00	2,32	101,69	248,44	64,89	4,13
6 день													
№ 213. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	60/40	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№ 214. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	150	3,70	3,40	39,16	176,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 215. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 216. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	20	0,75	1,32	10,00	68,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,10
№ 217. Сбор рпс на производство хлеба. Во всех областях. Дата 2017.	20	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:	490	15,28	15,14	81,98	480,52	0,13	0,57	31,92	5,71	55,07	232,02	49,73	2,94
ВСЕГО за 12 дней	6231	247,891	259,6894	884,843	6323,636	3,12735	220,39	430,3193	50,4102	1054,841	3858,5672	1091,269	63,0667
В среднем на 1 учащегося в день:	519	20,66	21,64	73,74	526,97	0,26	18,37	35,86	4,20	87,90	321,55	90,94	5,26