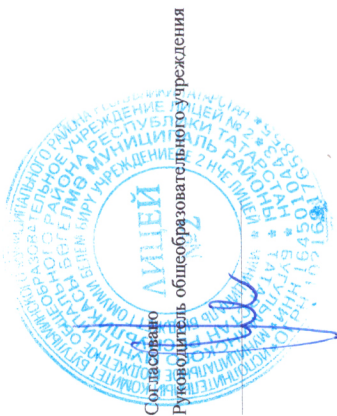




Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое десятидневное 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
(общеобразовательные 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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 203,271 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Шницель куриный с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,60	4,10
№ 349 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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. 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	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:	610	21,41	21,85	99,29	659,90	0,40	5,91	32,42	63,97	136,66	247,94	97,09	7,56
2 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Сыр порционный	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
№ 260 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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 Дели +	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 российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	21,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91
3 день														
№ 293 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ Сбор. реч. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	200	4,19	8,72	45,87	256,82	0,03	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
№ 376 Сбор. реч. На прод. ию для обуч. 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	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	550	18,90	19,26	80,31	571,12	0,21	3,07	64,92	2,64	71,92	306,07	66,71	4,17

4 день														
№ 45 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
Салат из белокочанной капусты														
№ 229 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	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	
Рыба, тушеная в томате с овощами														
№ 312 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16	
Пюре картофельное с маслом сливочным														
№ 342 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	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	
Компот из свежих яблок (75 С)														
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хлеб ржаной	25	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:	638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73	

5 день														
№ 271 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	100	12,76	15,28	13,08	206,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68	
Котлеты говяжьи														
№ 199 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	200/5	7,24	6,05	46,63	287,00	0,66	0,00	20,00	0,65	125,08	282,60	82,26	6,25	
Гороховое пюре с маслом сливочным														
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
Чай с мармеладом														
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
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:	555	23,59	21,87	93,34	647,55	0,79	0,03	20,00	4,75	159,45	510,31	131,46	10,61	

6 день														
№ 15 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
№ 350,391,392 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Сыр порционн														
№ 377 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	195/5	16,05	19,193	54,002	432	0,165	0,379	41,068	0,00146	23,715	124,510	36,097	0,942	
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным														
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	
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:	555	23,57	23,92	93,68	666,53	0,24	13,31	72,57	0,71	211,76	255,91	61,35	4,03	
Итого за 6 дней 1 недели:	3461	127,651	126,388	540,513	3773,835	2,34278	69,6602	240,704	87,9209	897,3136	2218,1987	694,7801	42,0056	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угловод 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														
№ 234, 330 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	168,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	38,082	1,356
№ Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	3,771	7,850	38,283	231,140	0,031	0,000	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632
№ 376 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	550	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58	4,27
2 день														
№ 143, 241 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№ 10 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2016	Зеленый горошек к/с (доп гарнир)	30	0,89	2,33	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	550	18,84	18,41	80,38	570,65	0,16	72,10	39,00	1,80	106,93	273,93	69,73	4,75
3 день														
№ 294 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	90/20	10,92	11,35	17,94	221,98	0,19	1,28	20,74	61,55	56,36	76,65	23,68	3,37
№ 312 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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. ио для обуч. 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	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 российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	550	18,82	17,77	74,15	542,88	0,44	23,11	20,74	62,54	127,28	256,36	79,98	6,62

[illegible]

5 день													
№ 45 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели - 2017	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 265 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели - 2017	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
Плов из говядины с рисом													
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
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017													
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный													
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Хлеб ржаной													
Итого:	595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29

	6 день													
№ 271 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Котлеты говяжьи	100	11,32	14,72	13,08	203,78	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68
№ 171 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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
№ 376 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
Хим.состав 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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59		0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	553	21,95	22,35	92,35	673,74	0,41	0,03	11,98	4,82	67,58	490,28	220,32	10,21
	Итого за 6 дней 2 недели:	3348	119,76	118,547	499,605	3587,248	1,60183	120,755	128,556	91,3131	538,8454	1906,7826	598,9237	36,1203
	ВСЕГО за 12 дней:	6809	247,411	244,934	1040,12	7361,083	3,94462	190,415	369,2601	179,234	1436,159	4124,9813	1293,704	78,1259
	В среднем на 1 учащегося в день:	567	20,6	20,4	86,7	613,4	0,3	15,9	30,8	14,9	119,7	343,7	107,8	6,5