

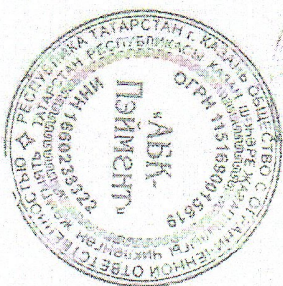
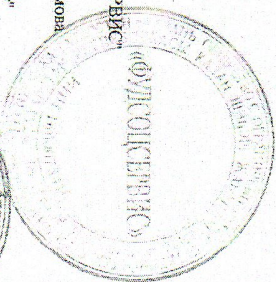


Сотисовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 класса)

Директор ООО "АБК-Пэймент"
Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общесобразовательным организациям с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТРК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 216 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Чай с сахаром	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
Дети +	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	485	18,81	17,65	73,55	613,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
2 день														
№ 113 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 237 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 10 стр 202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Дети +	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	530	15,97	16,95	44,41	370,53	0,11	2,53	16,00	4,54	57,75	112,51	28,54	5,27
3 день														
№ 260 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	2,75	47,86	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,82	5,65
№ 248 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	500	16,90	17,87	87,92	610,20	0,33	1,65	0,00	3,88	88,58	456,41	217,51	10,16
4 день														
№ 261 Сбор реч. На пром. для общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТРК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр. 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Дети +	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	545	9,38	11,25	84,27	477,95	0,16	11,10	8,98	4,32	80,78	139,94	43,63	2,63

№271,331 Сбор рец. На прод.мо для питани детей в дош.образоват.учрежд.Дети.2017	Тертены мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№233 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.Дети.2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
№237 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.Дети.2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012	Хлеб пшеничный	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144. 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68
6 День														
№22,106 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образов.учреж.Дети.2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
ТТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
ТТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144. 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		515	8,02	9,97	59,93	372,46	0,15	11,05	7,00	4,32	96,65	154,70	61,34	3,06
Итого за 6 дней 1 недели:		3095	84,70	89,57	416,35	2771,55	1,14	30,45	141,18	21,89	566,38	1298,61	455,33	27,18

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, 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 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№120 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.Дети.2017	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№376 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образов.учреж.Дети.2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012	Хлеб пшеничный	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144. 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
2 День														
№22,106 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образов.учреж.Дети.2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с маслом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№232 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.Дети.2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети - 2012	Вардли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144. 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		515	13,55	16,51	38,84	336,95	0,11	16,75	6,50	4,20	76,85	122,12	41,58	4,05

