



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ТАЙМЕНТ"
Р.Р. Рамагуллин

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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А, мкг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В9, мкг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя																	
1 День																	
№ 203 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Котлеты из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26			
№ 376 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. 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	8,82	0,86			
№ 376 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждений 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27			
№ 376 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждений 2017	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			
№ 376 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждений 2017	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			
Итого:		485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	68,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39			
2 День																	
№ 113 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,65	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65			
№ 377 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. 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			
№ 377 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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			
№ 377 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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			
Итого:		500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98			
3 День																	
№ 380 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43			
№ 380 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67			
№ 380 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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			
Итого:		480	10,77	9,79	68,83	420,23	0,25	12,78	2,00	4,44	79,61	169,08	74,93	3,53			
№ 380 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Суп крестьянский с крутой (пшено) с буринными овощами	250/10/5	2,98	6,98	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70			
№ 380 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Хлеб пшеничный	200	0,80	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37			
№ 380 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
Итого:		505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07			
4 День																	
№ 381 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Тедриги мясные в сметано-томатном соусе	60/40	7,28	11,84	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64			
№ 381 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,86	136,35	33,50	0,71			
№ 381 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 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			
№ 381 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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			
№ 381 Стор. рпц. На пров. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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			
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			

№ 42, 105 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Итого за 6 дней 1 недели:															
№ 348 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Напиток из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	1,39
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	0,48	0,78	0,45
Итого:		485	5,59	7,16	48,96	233,26	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62	2,62	2,62	2,62
Итого за 6 дней 1 недели:		2975	65,82	64,49	352,17	2229,52	0,98	41,28	141,68	18,07	530,51	958,02	285,22	18,27	18,27	18,27	18,27

№ 125 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Итого за 6 дней 1 недели:															
№ 378 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,94	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,22	0,22
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	0,78	0,78	0,78
Итого:		530	18,41	28,55	60,02	572,40	0,37	0,03	0,00	1,08	66,51	302,86	71,46	4,18	4,18	4,18	4,18

№ 32, 105 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Итого за 6 дней 1 недели:															
№ 348 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,80	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	0,92	0,92
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	0,78	0,78	0,78
Итого:		485	6,18	6,48	33,95	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77	2,77	2,77	2,77

№ 223 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Итого за 6 дней 1 недели:															
№ 312 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Хлеб пшеничный	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37	0,37	0,37
Хлеб ржаной		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	0,22	0,22	0,22
Итого:		520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44	3,44	3,44	3,44

№ 102 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Итого за 6 дней 1 недели:															
№ 348 Сбор рдс. На пром-но для общ. Во все время. Учен-Дан 2017		Хлеб пшеничный	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	0,48	0,48
Хлеб ржаной		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	0,22	0,22	0,22
Итого:		500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64	3,64	3,64	3,64

№ 14-02/11 Стор. прел. Из проекта Акт окуп., во всех объемах, прошедших 2017 Итого за 6 дней: 2017 Итого за 6 дней: 2017 Жизнь и здоровье российских граждан питания, 1998 г., стр. 144, 2012 Итого: 2017														
5 День	Овощи тушеные с мясом	500/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Чай с сахаром, с лимонной	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
	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:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
5 День														
Акт порубочный от 18.02.2018														
	Соленика по-домашнему, со свиной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	Компот из свежих яблок (75%)	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
	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:	490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 периода:	29,45	75,56	84,16	298,06	2306,04	1,34	72,46	84,08	17,96	474,53	1197,66	364,45	20,05
	ВСЕГО за 12 дней:	59,20	141,38	148,65	650,23	4535,57	2,31	113,74	225,76	36,03	1005,04	2165,68	649,67	36,33
	В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,78	12,39	54,19	377,96	0,19	9,48	18,81	3,00	83,75	179,64	54,14	3,19