

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"


Р.Р. Рахматуллин

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
(общееобразовательная организация с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Энерг. ценность, ккал	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя															
1 день															
№ 233 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 234 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 235 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27
№ 236 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 237 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	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	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39	
2 день															
№ 238 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Суп-лапша 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	
№ 239 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 240 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 241 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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															
№ 242 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	126,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43	
№ 243 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Булочка "Школьная"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,09	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65	
№ 244 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,69	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67	
№ 245 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	189,08	74,93	3,53	
4 день															
№ 246 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 247 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 248 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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:		505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	9,98	2,94	70,38	106,34	31,63	2,07	
5 день															
№ 249 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	Тесты 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	
№ 250 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 251 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 252 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	
№ 253 Сборник. На порцию для обуч. в возрасте 10-17 лет. Выход: 100 г. Дневная норма	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	66,20	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,86	285,51	63,38	2,68	

6 день														
на 105 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Борщ из свежей капусты с мясными приправами, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	58,28	78,42	29,80	1,39
на 340 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
на 340 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 340 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Итого за 6 дней 1 недели:	485	5,59	7,16	48,96	293,26	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
на 340 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	65,92	64,49	352,17	2229,52	0,98	41,28	141,89	18,07	530,51	956,02	285,22	18,27
Наименование блюд														
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамины С, мг	Витамины Е, мг	Витамины А, мг	Витамины В1, мг	Витамины В2, мг	Витамины В6, мг	Витамины В12, мг	Витамины Р, мг	Витамины К, мг	Витамины Mg, мг	Витамины Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
на 182 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,80
на 182 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Каши пшеница молочная	200	5,58	6,88	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,82	113,96	39,86	1,31
на 182 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
на 376 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 376 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 376 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
2 день														
на 82,105 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, 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
на 82,105 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Компот из свежих яблок (75С)	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
на 82,105 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 82,105 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
3 день														
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Итого:	520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	325,48	97,39	3,44
4 день														
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	99,51	37,02	2,16
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Компот из яблок	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
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	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
на 102 Сбор. рц. На порцию для общ. по все...	Итого:	500	10,44	7,05	53,02	334,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

5 день	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	59,15	148,63	39,69	2,23
	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
	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:	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
6 день	Салатка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,85	7,55	184,63	0,08	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	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
	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	319,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 недели:	2545	75,56	84,15	298,06	2306,04	1,34	72,46	84,08	17,96	474,53	1197,66	364,45	20,05
ВСЕГО за 12 дней:		5920	141,38	148,65	680,23	4535,57	2,31	113,74	225,76	36,03	1005,04	2155,69	649,67	39,33
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