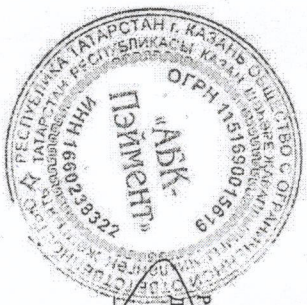




Согласовано
Руководитель общественного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «АЗК-ПРЕЙМ»
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	Углевод. Н.г.	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТРК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	86,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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
№ 376 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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.144., 2012 Дней	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 Дней +	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	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
2 День														
№ 113 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 2017	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	62,80	12,68	2,65
№ 377 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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 Дней	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 Дней +	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														
№ 260 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 2017	Шульца 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
ТРК	Булочка "Школьная"	50	3,64	6,26	21,86	158,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	36,00	13,70	0,65
№349 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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 Дней +	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														
№171 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134., 2012 Дней	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 Дней +	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	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07
5 День														
№279,331 Сбор реч. На прочное для питания детей в д/шх образоват.учрежд.Дей. 2017	Тедфтели 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	15,62	0,64
№ 203 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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
№ 377 Сбор реч. На прочное для обр-ч. во всек образ.учреж.Дей. 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 Дней	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 Дней +	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	266,51	63,38	2,68

		6 День													
№ 82, 105 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 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	
№ 348 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 2017	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	
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	
Допл. +															
	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	
	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	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															2-ая неделя
1 День															
ТК	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	1,60	
№ 182 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 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 произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 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. 144, 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	
Допл. +															
	Итого:	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:	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															
№ 82, 105 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 2017	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	
№ 342 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 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	
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	
Допл. +															
	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															
№ 229 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 2017	Рыба, тушенная 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	
№ 312 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 2017	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	
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 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	
Допл. +															
	Итого:	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	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44	

4 День															
№ 102 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 2017	Суп картофельный с горохом, с куринными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16	
№ 348 Сбор. рец. На произ-во для общ., во всех образах. Урж.-Дем. 2017	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	
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	
Допл. +															
	Итого:	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	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64	

№ 143, 241 Сбор реч. На произ-во для общ. во всек образ. Урж. Дели 2017	5 День	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 377 Сбор реч. На произ-во для общ. во всек образ. Урж. Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		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														
Акт проверки от 16.02.2019		Соплинка по-домашнему, со сметаной	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
№322 Сбор реч. На произ-во для общ. во всек образ. Урж. Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		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 недели:	2945	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:	5920	141,38	148,65	650,23	4535,57	2,31	113,74	225,76	36,03	1005,04	2155,68	649,67	38,33
		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