

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахметуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Аксубаевского района Республики Татарстан
в возрасте с12лет 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)

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода ккал, 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 День														
№ 243 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Соуски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
№ 203 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
№349 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	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
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	Итого:	498	18,69	16,52	92,07	627,97	0,33	0,94	15,04	4,74	77,42	261,48	68,60	5,48
2 День														
ТТК	Гуляш из куринных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
№ 377 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
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	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	Итого:	490	23,48	12,84	68,98	506,49	0,39	6,80	28,40	4,46	72,26	415,00	185,14	8,16
3 День														
№ 294 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	50/40	9,26	7,58	13,11	157,96	0,11	1,40	23,54	34,30	38,13	53,20	18,49	2,05
Во всех образц.урчреж-Дели -2017														
№ 304 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	0,52	39,16	176,00	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
№ 376 Сбор. рец. На прод.ню для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Во всех образц.урчреж-Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дели +	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														
Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	Итого:	480	15,87	8,82	89,93	510,06	0,24	1,43	23,54	35,43	67,50	197,45	60,18	4,82

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели-2017	4 День	Салат из свежей Белокочанной капусты	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
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	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
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели -2017		Пюре картофельное	150	3,06	4,81	20,44	137,29	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	12,69	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Дели +															
Итого:			590	16,47	14,44	75,06	483,84	0,31	40,02	5,84	11,96	130,77	361,49	117,62	4,80

5 День															
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017		Котлеты говяжьи в томатном соусе	50/30	9,27	9,69	9,31	163,31	0,04	0,54	5,49	2,04	9,58	100,37	20,12	1,64
№ 199 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017		Гороховое пюре	150	5,58	1,42	34,92	175,54	0,50	0,00	0,02	0,45	92,91	210,83	61,70	4,68
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-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		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Дели +															
Итого:			470	17,82	11,83	82,09	516,95	0,63	3,37	5,51	3,34	133,60	396,10	108,16	8,64

6 День															
№279, 331 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. учрежд.-Дели 2017		Тертлеги мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 303 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ. учрежд.-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		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +															
Итого:			480	14,21	17,06	54,02	389,99	0,20	0,31	29,62	1,09	46,12	211,37	93,15	3,65

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№ 288 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-Дели 2017	Куриная грудка отварная	75	23,10	4,20	0,00	126,00	0,03	0,00	15,00	0,23	29,25	107,25	15,00	15,00
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочными	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Дели +	Итого:	468	31,15	7,81	79,91	493,25	0,18	1,03	27,00	1,90	70,91	229,72	49,87	18,33
2 День														
№143, 241 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-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	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,380	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +	Итого:	450	12,73	10,82	54,26	359,75	0,19	21,61	39,00	0,65	95,69	235,19	57,54	4,41
3 День														
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образц.уржеж-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	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Дели +	Итого:	490	15,72	21,64	72,33	554,51	0,31	19,76	47,48	2,86	106,30	241,32	72,97	4,34

№279,281 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дошк образовател учрежд- Дели 2017	4 День	Тедфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,08	0,68	39,52	166,30	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	12,69	45,05	0,00	1,03	0	0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		Итого:	490	15,31	13,23	88,61	471,44	0,21	1,31	41,62	2,09	62,39	202,67	50,39	3,97
№ 45 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели- 2017	5 День	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,312	3,249	6,466	60,4	0,022	17,098	0	8,39	24,971	28,307	15,091	0,466
№ 288 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели- 2017		Куриная грудка отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
№ 304 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели- 2017		Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
№ 377 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,200	42		2,83		0,01	14,050	4,4	2,4	0,340
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +		Итого:	530	18,77	18,28	65,40	502,50	0,12	21,11	29,10	9,56	75,89	220,65	58,07	3,44
№ 234,230 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели 2017	6 День	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,37	7,07	9,04	102,56	0,04	0,37	7,64	2,86	22,96	84,54	13,47	0,75
№ 312 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,учреж-Дели 2017		Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 376 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образз,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
Во всек образз,учреж-Дели 2012		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 134, 2012		Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Дели +		Итого:	480	12,35	12,59	67,14	415,91	0,27	18,57	7,64	3,89	87,94	254,43	66,57	3,99
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		ВСЕГО за 12 дней:	5896	212,577	165,875	889,788	5832,667	3,37177	136,252	299,8011	81,9736	1026,779	3226,8631	988,266	74,03
Дели +		В среднем на 1 учащегося в день:	491	17,71	13,82	74,15	486,06	0,28	11,35	24,98	6,83	85,56	266,91	82,36	6,17