

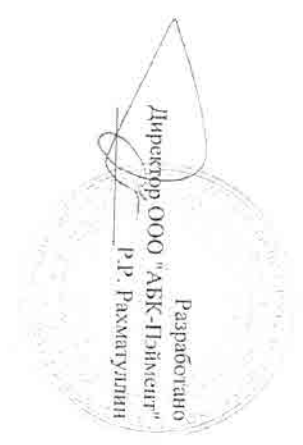
Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы)
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано
Директор ООО "АБК-Прайм" Р.Р. Рахматуллин



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

Наименование блока	Выходной	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ый день													
1 день													
№ 62 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах													
Днем 2017													
№ 660 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		1,34	25,76	52,77	36,05	0,86
Днем 2017													
№ 301 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	100	19,15	23,70	0,00	290,56	0,06	0,00	0,00	0,45	13,77	171,28	20,00	2,79
Днем 2017													
№ 378 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	180	5,50	6,00	24,63	174,60	0,14	-		0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
Днем 2017													
№ 6 стр 14,Хлеб. Состав II	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
Днем 2017													
№ 6 стр 14,Хлеб. Состав II	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Днем 2017													
№ 6 стр 14,Хлеб. Состав II	20	1,90	0,20	9,00	41,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Днем 2017													
Итого:	645	30,88	31,58	75,77	742,36	0,34	4,69	10,00	2,64	185,02	479,71	165,09	7,47
2 день													
№ 625 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах													
Днем 2017													
№ 289 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	26,31	15,09	0,47
Днем 2017													
№ 302 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	50/200	14,170	12,980	24,320	270,80	0,14	18,72	33,60	3,11	34,04	178,06	51,60	2,39
Днем 2017													
№ 303 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	200	4,08	3,54	17,56	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
Днем 2017													
№ 304 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Днем 2017													
№ 6 стр 14,Хлеб. Состав II	20	1,90	0,20	9,00	41,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Днем 2017													
Итого:	600	22,84	20,19	72,13	564,30	0,27	37,41	58,00	11,94	219,99	363,16	96,23	4,04
3 день													
№ 52 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах													
Днем 2017													
№ 256 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	100	1,408	6,010	8,260	93	0,020	6,650		2,700	35,460	40,630	20,700	1,320
Днем 2017													
№ 203 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	50/50	15,200	17,380	2,560	225	0,030	0,180		2,610	21,230	159,350	23,060	2,450
Днем 2017													
№ 377 Сбор пш. На пропитку для опы. Во всех образцах	180/5	6,830	4,430	38,370	220,56	0,068	-	20,000	0,980	14,630	46,100	10,340	1,030
Днем 2017													
Итого:	200/5/7	0,130	0,020	15,200	82	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360

№ 6 стр. 11.Хот. Состояние и характеристики помещений по плану инвент. № 4 + 2012	Хлеб Бельгий	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 6 стр. 14.Хот. Состояние и характеристики помещений по плану инвент. № 4 + 2012	Хлеб Бельгий	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	657	26,85	28,28	88,15	714,86	0,17	9,66	20,00	6,74	94,28	282,70	5,86
№ 56. Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	4 день												
№ 230 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	5 день												
№ 313 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	САДАТ ОВОЩНОЙ С РЫБКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	0,18	33,14	20,02	17,28	1,28
№ 313 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	15,22	22,15	15,33	322,00	0,10	1,04	51,40	2,79	68,34	106,16	23,96
№ 313 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79	0,22	44,37	103,90	33,30	1,21
№ 316 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	11,100	2,8	1,4	0,290
№ 316 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	Хлеб Бельгий	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 6 стр. 14.Хот. Состояние и характеристики помещений по плану инвент. № 4 + 2012	Хлеб Бельгий	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	23,41	28,56	85,82	696,30	0,34	38,38	51,40	3,63	165,71	274,10	83,14
№ 59 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	5 день												
№ 268 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	САДАТ ИЗ МЯСОВИ С РЫБКАМИ	100	1,05	0,17	8,52	39,00	0,05	4,38	-	0,35	23,89	44,53	30,39
№ 304 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,76	15,29	13,09	256,00	0,05		3,45	10,42	168,76	30,80	2,68
№ 328 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	РЫС ОТВАЧНОЙ	180	4,380	6,450	44,020	251,6	0,030	-	0,340	1,840	73,130	19,600	0,630
№ 328 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,80	81,00	0,04	1,33	10,00	-	125,60	82,80	15,40
№ 6 стр. 14.Хот. Состояние и характеристики помещений по плану инвент. № 4 + 2012	Хлеб Бельгий	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 6 стр. 14.Хот. Состояние и характеристики помещений по плану инвент. № 4 + 2012	Хлеб Бельгий	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	26,00	23,70	105,29	743,04	0,23	5,71	10,00	4,58	177,41	409,44	103,19
№ 47 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	6 день												
№ 203 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	САДАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	16,01
№ 203 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,18	17,09		250,00	0,10	2,84	66,80	1,83	48,30	175,06	24,82
№ 203 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (макарон) ОТВАЧНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34
№ 376 Стор. пел. На производстве для опы. Во всех образ.участ.	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОНИКОМ	200/15/10	0,41	0,34	19,830	88,4	0,007	100,03	-	0,38	17,100	4,5	3,1

[illegible]

Министерство образования и науки Республики Татарстан
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

ЗИМНИЙ СЕЗОН

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 285 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 280 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	59/60	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	18,31	2,67	24,45	79,59	14,18	5,29
№ 321 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	КАША РАССЫПЧАТАЯ (РЯЧЕВАР)	180	10,52	2,76	47,87	258,80	0,25	-	-	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 335 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280
табл.6 стр.14.Хлеб. Состав и энергетическ. данные продуктов питания. 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,59	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 336 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	Хлеб белый	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		650	23,68	17,68	103,51	671,70	0,36	17,40	18,31	11,97	98,07	391,74	206,50	12,39
2 день														
№ 51 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,408	6,010	8,280	83	0,020	6,650	-	2,700	35,480	40,630	26,700	1,320
№ 291 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	ПЕЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,47	6,62	54,88	344,66	0,20	9,80	30,00	0,67	34,64	212,90	70,90	1,90
№ 317 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830	-	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
табл.6 стр.14.Хлеб. Состав и энергетическ. данные продуктов питания. 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,59	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл.6 стр.14.Хлеб. Состав и энергетическ. данные продуктов питания. 2012	Хлеб белый	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		622	21,29	13,09	101,90	613,96	0,27	19,28	30,00	3,82	93,06	289,75	101,20	4,28
3 день														
№ 47 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	86,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	18,01	0,87
№ 233 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ЛУКОМ	80/20	10,66	8,92	17,24	192,60	0,07	2,06	4,16	4,82	48,54	158,96	36,61	1,53
№ 312 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,78	24,53	164,70	0,16	21,79	-	0,22	44,37	103,80	33,30	1,21
№ 335 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
табл.6 стр.14.Хлеб. Состав и энергетическ. данные продуктов питания. 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,59	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл.6 стр.14.Хлеб. Состав и энергетическ. данные продуктов питания. 2012	Хлеб белый	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		630	22,49	22,80	89,94	658,10	0,35	44,96	24,16	7,02	279,69	419,03	107,12	4,25
4 день														
ТТН 301 Акт приготовления от 23.01.2020	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ «ЛУГОВО СОЛЕННЫХ И КУКУРУЗЫ ИС»	100	11,92	7,70	27,10	286,83	0,45	1,06	-	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93
№ 243 Сбор реч. на про-но для об-уч. Во все-е образ. учре-д. 2017	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,02	23,86	0,38	262,00	0,18	-	-	0,39	34,60	159,00	20,00	1,78

№ 201 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ														
№ 378 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	100/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,99	14,63	46,10	10,34	1,03		
№ 6 стр. 14.Хлеб. Состав и ассортимент российских предприятий. Даты 2012	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41		
№ 6 стр. 14.Хлеб. Состав и ассортимент российских предприятий. Даты 2012	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого:	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37		
Итого:	650	34,57	37,78	105,51	944,89	0,79	2,38	30,00	5,28	299,34	671,44	173,14	8,85		
№ 73 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	5 день														
№ 201 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,040	4,68		1,48	90,93	55,80	18,10	0,74		
№ 301 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	50/50	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	2,09	37,50	0,98	39,87	98,53	15,10	1,01		
№ 378 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	180	4,38	6,45	44,02	251,84	0,03	-		0,34	1,64	73,13	19,80	0,63		
№ 6 стр. 14.Хлеб. Состав и ассортимент российских предприятий. Даты 2012	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280		
Итого:	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого:	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37		
Итого:	645	22,40	24,22	100,83	712,94	0,17	6,80	37,50	3,24	152,30	257,48	61,40	3,36		
№ 50 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	6 день														
№ 199 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	-	0,16	33,14	29,02	17,28	1,28		
№ 377 Сбор рец. на продажу для общ. во всех отраслях. Даты 2017	80/20	8,15	11,24	7,53	137,35	0,06	2,32	20,08	1,34	19,82	137,79	18,81	1,73		
№ 6 стр. 14.Хлеб. Состав и ассортимент российских предприятий. Даты 2012	180	16,29	1,71	41,82	246,60	0,59			0,53	111,49	282,99	74,03	6,62		
Итого:	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,390		
Итого:	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого:	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37		
Итого:	662	29,01	13,60	95,61	595,66	0,73	20,67	20,08	2,50	187,41	456,42	119,52	9,69		