



Копия документа, заверенная печатью и подписью ответственного лица

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Работодатель и Удостоверено
Директор ООО "АВК-ПРЕМИУМ"
Р.Р. Рамазанов



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

(обусловленные порции с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г	Калорийно, кДж, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 1	Салат из овощей с яблоками	100	1,05	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,09	1,07
		90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,76	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№ 2	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
		25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
№ 3	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	262,97	92,78

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г	Калорийно, кДж, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 4	Пирожки и пироги с начинкой (пирожки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 5	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
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	Итого:	573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г	Калорийно, кДж, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 6	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
		50/50	10,39	14,79	10,30	221,90	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 7	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,60	0,25	0,00	0,00	0,48	26,79	248,82	168,62	5,65
		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
№ 8	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
		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90

25%

№ п/п	Наименование продукции	4 День		5 День		6 День		7 День		8 День		9 День		10 День		11 День		12 День	
		Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена
1	Хлеб пшеничный	100	1,80	0,10	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	25,00	1,70				
2	Хлеб пшеничный	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27					
3	Хлеб пшеничный	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,50	0,48					
4	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					
5	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:		603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84					

207

№ п/п	Наименование продукции	5 День		6 День		7 День		8 День		9 День		10 День		11 День		12 День		13 День	
		Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена
1	Сыр полусольный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07					
2	Томаты мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,26	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64					
3	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	36,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47					
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88					
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
Итого:		550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62					
6	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,82					
7	Виточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79					
8	Чай с сахаром, с лимонном	189/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33					
9	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95					
Итого:		593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69					
Итого за 6 дней 1 недели:		3469	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11					

208

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д.г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Кр, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТК	Сырники из творога с клубней пшеницы молочной с маслом сливочным	60/220г	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 276. Сбор реч. На пром. мед. обр. во всех объемах. День 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	185/105	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 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
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Днем *														
	Итого:	563	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 144, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265. Сбор реч. На пром. мед. обр. во всех объемах. День 2012	Пиво из говядины с рисовой крупкой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 276. Сбор реч. На пром. мед. обр. во всех объемах. День 2012	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
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 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
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 144, 2012	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
Днем *														
	Итого:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

15%

3 День														
№ 229. Сбор реч. На пром. мед. обр. во всех объемах. День 2012	Рыба, тушеная с томатами с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 212. Сбор реч. На пром. мед. обр. во всех объемах. День 2012	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 242. Сбор реч. На пром. мед. обр. во всех объемах. День 2012	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 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
Хлеб состоит из зерновости, ржаной, пшеницы, пшеницы №6 с/р 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Днем *														
	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

25%

№ 201 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	Макророльные изделия отпарные	200	7.36	6.02	35.26	224.80	0.07	0.00	0.00	1.29	6.48	49.56	29.16	1.47
№ 134 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	"Чай" витаминный" с шиповником	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
№ 134 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 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
№ 134 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	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:		560	18.19	17.48	74.33	526.71	0.29	50.58	59.24	3.14	158.48	303.32	101.83	5.48

20%

№ 123 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	Овощи тушеные с мясом	50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0.12	18.77	39.00	4.67	89.15	148.63	39.95	2.23
№ 123 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	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
№ 123 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 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
№ 123 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	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:		560	17.80	17.77	77.81	541.20	0.25	29.49	39.00	6.13	152.03	247.57	84.45	6.59

20%

№ 47 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.75	4.33	8.62	90.53	0.03	22.80	0.00	11.19	33.29	37.74	20.12	0.62
№ 47 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с мясом свиным	75/150/3	15.16	16.19	44.63	386.76	0.26	1.49	71.98	1.73	41.59	320.78	134.60	6.23
№ 47 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	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
№ 47 (Сбор риса на пром. и для общ. в виде обр. урж. Днев. 2012)	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.90	49.50	0.04	0.00	0.00	0.35	7.25	37.50	11.75	0.96
Итого:		553	18.67	19.24	73.30	568.11	0.33	28.32	71.98	13.27	95.39	399.98	188.64	8.16
Итого за 6 дней 2 недели:		3376	118.4674	119.07	486.57	3560.223	1.6388	196.39	238.5192	35.25	884.023	2047.2069	655.9688	36.678
ВСЕГО за 12 дней:		6845	238.83723	243.31	1002.9	7196.853	3.2879	274.81	648.4392	67.123	1968.878	3996.4443	1297.902	72.79
В среднем на 1 учащегося в день:		570	19.90	20.28	83.57	599.74	0.27	22.90	45.70	5.59	164.07	333.04	108.16	6.07

20%