

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Таймент"
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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1 День
№ 271 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета Домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89	
№ 203 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	
№ Сбор.рец. На продажу для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	
	Итого:	550	23,04	21,97	98,83	688,50	0,34	3,39	23,04	4,45	62,43	241,37	56,64	5,50	
	2 День														
№ 15 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	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	
№ 294 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№ 171 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66	
№ 377 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
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	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:	553	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92	9,25	
	3 День														
№ 293 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
№ Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	
№ 376 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	0	0,440	10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	570	23,20	22,31	91,24	670,94	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	323,94	70,14	4,54	

№ 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
№293 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№203 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		553	18,90	19,08	73,06	568,89	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	54,46	5,11
2 день														
№3 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. во всех образ.учреж.-Дели -2017	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№143,241 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№377 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		550	23,33	23,81	91,29	653,77	0,13	21,71	90,50	1,07	251,99	337,69	66,69	4,14
3 день														
№52 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№294 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№312 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.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
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	85,47	6,66
4 день														

№279,331 Сбор.реч. На прод.-но для питания детей в Дош.образоват.учрежд.-Дели 2017	Тэфтели Масляне 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.реч. На прод.-но для об.-ч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Дели +	Итого:	553	18,43	17,55	80,36	571,18	0,22	40,28	41,62	2,32	59,83	207,55	53,51	3,73
№ 280 Сбор.реч. На прод.-но для об.-ч. Во всех образ.учрежд.-Дели - 2017	5 День													
№ 171 Сбор.реч. На прод.-но для об.-ч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	59/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для об.-ч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Дели +	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
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:	550	23,43	21,86	95,97	646,75	0,38	1,30	36,31	3,97	81,84	398,31	203,41	12,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День													
Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,00	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 390,391,392 Сбор.реч. На прод.-но для об.-ч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№343 Сбор.реч. На прод.-но для об.-ч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	15,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	570	22,25	22,44	100,20	708,83	0,31	13,55	41,07	1,19	73,08	213,56	72,58	5,63