



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБС-ПЭЙМЕНТ"
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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
ТК	1 день												
	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/200/3	16,45	17,16	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18
	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
	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
	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
Итого:		553	22,41	21,91	91,10	647,89	0,22	1,22	23,90	6,25	82,48	253,82	79,34
													4,69

25%

2 день													
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	16,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00
	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
	Итого:	553	22,90	21,89	99,95	713,20	0,29	2,32	79,52	2,93	361,14	457,44	87,15
													3,37

25%

3 день													
ТК	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
	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62
	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
	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
ТК	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
	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91
													10,90

25%

17

20%

[illegible]

4 день		100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
ТК	Салат из моркови	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
На 376 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дети +		Итого:	588	17,10	17,90	76,95	518,94	0,21	53,89	23,90	18,81	249,05	90,57	4,32

20%

5 день		50/200	14,48	20,80	25,34	341,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,59	2,23
На 143/241 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,67
На 349 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Дети +	Хлеб ржаной	Итого:	550	22,24	21,89	91,77	650,80	0,28	19,49	6,43	145,83	279,57	87,65	5,39

25%

6 день		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
На 47 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	75/150/3	15,16	16,19	44,53	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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
На 377 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	553	18,67	19,24	73,30	588,11	0,33	71,98	13,27	95,39	399,98	188,54	8,16
Дети +	Итого за 6 дней 2 недели:	3349	122,04533	121,54	510,1	3617,653	1,6216	179,7	203,1792	51,627	795,244	2063,4359	652,5148	33,235
		6666	242,69743	243,41	1026,5	7284,21	3,2006	231,49	453,9192	80,673	1852	4279,9225	1300,381	67,045
		556	20,22	20,28	85,54	607,02	0,27	19,29	37,83	6,72	154,33	356,66	108,37	5,59
		В среднем на 1 учащегося в день:												

20%

20-25%