

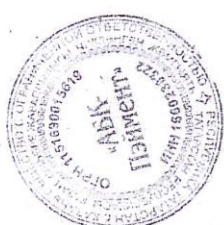
Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

В. В. В.



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

Р. Р. Рамагуллин



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины В, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-й и 2-й дни													
1 день													
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Сырники из творога с сахаром и сливочным маслом	60/160/3	14,70	10,73	41,30	378,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	0,41
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Чай с сахаром	150/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	244	333,74	71,85	4,05

20%

2 день													
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Тертая мясная запеканка в сметано-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,67	209,88	0,05	2,68	13,52	19,33	96,66	28,05	1,49
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	51,76	208,20	76,27	4,69

20%

3 день													
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Пюре картофельное	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	22,57	36,30	10,24	2,79
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	156,40	0,18	22,43	27,00	50,33	106,96	34,52	1,28
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	29,38	20,35	10,43	0,42
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/10	0,11	0,09	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	12,55	3,90	2,30	0,48
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,80	0,28
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,88	94,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		585	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	127,82	212,75	66,69	5,67

20%

4 день													
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Пюре картофельное	75/150/3	14,55	17,08	47,34	400,38	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	6,31
Инструкция к рецептуре, разработанной в 2012 году	Хлеб пшеничный	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	0,13

Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012. День 1	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
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. День 1	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:		578	21,62	21,86	94,80	654,39	0,49	11,48	34,66	3,39	191,79	485,04	195,46	10,03
Итого:														25%
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. День 1	Свежая отварная дольки	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. День 1	Жаркое по-домашнему с овощами, с мясистой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. День 1	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012. День 1	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,90	0,28
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. День 1	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	18,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,80	0,44
Итого:		565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29
Итого:														25%
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. День 1	Салат из зеленого горошка с/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. День 1	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 134, 2012. День 1	Чай с сахаром, с лимоном	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
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012. День 1	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
Имя состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. День 1	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:		558	16,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	5,98	71,64	288,74	77,76	3,78
Итого за 6 дней 1 недели:		3419	115,33	115,74	493,66	3475,58	1,68	102,01	256,92	24,22	861,40	1784,27	574,01	34,52
Итого:														25%

Имя состав	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
------------	--------------------	----------	----------	---------	------------	--------------------	---------------	---------------	---------------	--------	-------	--------	--------

2-й полугод														
1 день														
№ 11 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Суп. порционное	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
№ 18 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Колбаса из мяса птицы с вареной гречневой расквашенкой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	48,57	368,80	0,33	0,78	80,56	2,69	71,16	322,89	184,22	6,72
№ 19 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Колбаса из суфлёрского (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 20 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	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
№ 21 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Хлеб ржаной	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
Итого:		553	23,57	21,34	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43
20%														
2 день														
№ 12 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	6,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	36,46	40,63	20,70	1,32
№ 13 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Биточки рыбные с картофелем пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,86	10,09	30,06	280,32	0,20	18,94	33,18	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 14 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	16,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,00	1,40	0,27
№ 15 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	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
№ 16 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	18,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		605	17,69	17,60	78,76	664,12	0,28	26,62	33,16	7,36	138,42	296,88	89,02	4,44
20%														
3 день														
№ 17 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Пюре и мол. сливки (молоч)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 18 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Пюре из вареной гречки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	38,55	379,29	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 19 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Чай с сахаром, с лимонным	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,99	2,16	0,33
№ 20 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	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
№ 21 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	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:		550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	69,64	6,56
20%														
4 день														
№ 22 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Суп порционное	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
№ 23 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,294	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,728	80,202	15,521	0,640
№ 24 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	5,08	2,16	31,93	162,86	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
№ 25 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Колбаса из суфлёрского (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
№ 26 Сбор яиц, из прох. во для обр., из всех обр.участ. - 2017	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,26

Внесены и взысканы расходы на оплату труда, таб. 6, стр. 144, 2012. Дана 1.	Хлеб ржаной	Итого:	553	17,97	17,67	80,12	542,03	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	1,37	20%
5 день																
№ 233 Свар. риз. на прох. по дню общ. по всем общ. риз. таб. 9 стр. 164, 2012. Дана 1.	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08		
№ 199 Свар. риз. на прох. по дню общ. по всем общ. риз. таб. 9 стр. 164, 2012. Дана 1.	Гороховое пюре	200	6,90	1,89	48,56	240,87	0,66	0,00	0,00	0,00	123,88	281,10	82,26	6,24		
№ 342 Свар. риз. на прох. по дню общ. по всем общ. риз. таб. 9 стр. 164, 2012. Дана 1.	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,00	13,88	4,40	5,14	0,92		
Внесены и взысканы расходы на оплату труда, таб. 6, стр. 144, 2012. Дана 1.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Внесены и взысканы расходы на оплату труда, таб. 6, стр. 144, 2012. Дана 1.	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:	Итого:	560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74		25%
5 день																
Внесены и взысканы расходы на оплату труда, таб. 6, стр. 144, 2012. Дана 1.	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с овощным ризу	75/150	15,42	16,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,06	148,70	39,73	2,19		
№ 377 Свар. риз. на прох. по дню общ. по всем общ. риз. таб. 9 стр. 164, 2012. Дана 1.	Чай с сахаром, с лимоним	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33		
Внесены и взысканы расходы на оплату труда, таб. 6, стр. 144, 2012. Дана 1.	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 за 6 дней 2 недели:	Итого:	555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89		20%
Всего за 12 дней:	Всего:	3376	117,12	117,31	504,97	3543,17	2,16	74,12	303,66	27,06	984,82	2066,66	639,12	36,93		
В среднем на 1 учащегося в день:	Всего:	6795	232,45	233,06	998,62	7018,75	3,84	176,13	560,68	51,28	1846,22	3860,82	1213,13	73,45		
	Итого:	566	19,37	19,42	83,22	584,90	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12		20-25%