



Двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся 5-11 классов
МБОУ "Старотимошкинская СОШ" Аксубаевского МР РТ

на 2024-2025 уч.год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общеобразовательные 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 А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 203 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 349 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	473	18,24	24,76	66,20	564,10	0,29	0,73	20,00	2,11	84,41	250,21	58,18	4,30
2 день														
№ 113 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 376 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	500	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	14,50	3,03	52,10	100,60	28,18	4,09
3 день														
№ 260 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 371 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	0,00	3,44	67,75	410,46	178,81	9,27
4 день														
ТК	Котлета из мяса птицы	75	8,50	10,77	11,49	165,00	0,08	0,78	38,55	2,10	39,86	70,91	15,60	1,05
№ 312 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/2	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор. рец. На прод. меню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	457	13,67	17,45	54,82	419,55	0,27	19,97	46,55	2,74	98,56	207,00	59,75	3,71

5 день														
№279,331 Сбор.рек. На прод.ино для питани детей в дош.образоват.учрежд.Дели 2017 Во всех образ.учрежд.Дели 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе													
	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59	
	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	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:														
	480	13,83	15,26	55,26	368,89	0,17	1,03	40,72	0,90	138,61	243,29	58,94	2,67	
6 день														
ТТК № 377 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Шуля с говядиной, с картофелем и овощами													
	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	33,02	123,56	37,33	1,67	
	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	
	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:	500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	54,97	172,52	53,59	3,17	
Итого за 6 дней 1 недели:														
	2890	79,73	85,36	320,83	2364,60	1,32	39,33	121,77	14,01	496,40	1384,08	437,44	27,21	
Наименование блюд														
На рецептуры	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	Мg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя														
1 день														
ТТК № 182 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 № 376 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60	
	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
	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	
	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:	503	16,22	26,99	61,89	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28	
2 день														
Дел. проработки от 16.02.2019 № 376 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	250/10	8,29	10,95	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,51	32,53	62,65	17,65	0,60	
	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	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	490	10,34	11,03	29,44	0,11	0,87	15,88	2,03	52,18	110,45	33,15	2,03	
3 день														
№ 239 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 № 132 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 № 142 Сбор.рек. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
	Итого:	750	12,30	24,54	236,65	0,20	22,79	17,82	2,81	90,65	254,09	81,42	2,79	
	Итого:	750	12,30	24,54	236,65	0,20	22,79	17,82	2,81	90,65	254,09	81,42	2,79	

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	480	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	99,35	299,09	95,52	3,96

	4 день												
ТТК	Тестеры куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	8,00	0,79	11,67	37,77	8,62
	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
	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
	Итого:	480	11,04	6,31	66,07	387,91	0,18	50,31	37,62	1,86	56,00	179,22	51,53

	5 день												
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во все образ. учрещ. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,83	39,89
№ 349 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во все образ. учрещ. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25

	6 день												
№ 82 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во все образ. учрещ. Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11
№ 377 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во все образ. учрещ. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	512	8,54	9,38	33,49	263,81	0,12	12,86	14,40	3,00	85,21	155,35	50,37
	Итого за 6 дней 2 недели:	2895	75,54	83,42	298,20	2322,00	1,23	157,40	152,92	16,81	569,40	1317,05	379,01
	ВСЕГО за 12 дней:	5785	155,27	168,78	619,03	4686,60	2,55	196,73	274,69	30,82	1065,80	2701,13	816,45
	В среднем на 1 учащегося в день:	482	12,94	14,07	51,59	390,55	0,21	16,39	22,89	2,57	88,82	225,09	68,04