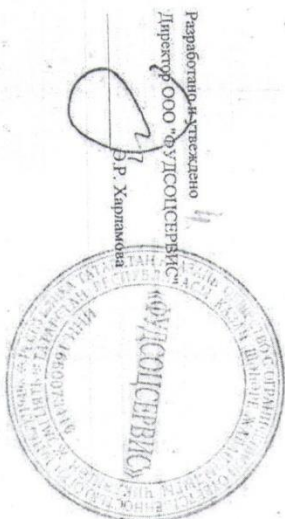




Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТТК	1 День													
	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
	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
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дети +	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	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	58,90	3,96

2 День														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дети +	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 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	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,85	2,56

3 День														
№ 260 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	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	3,06
№ 171 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012														
Дети +	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012														
Дети +	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
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дети +	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	17,77	17,62	81,89	582,72	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49

4 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012														
Дети +	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
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дети +	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:		493	16,89	19,16	66,96	499,55	0,31	20,13	54,26	3,38	140,53	234,18	65,67	4,14

№279,331 Сбор рец. на прод-но для питания детей в дошк образовател учрежд. Дети 2017	5 день	Терттели 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
№ 203 Сбор рец. на прод-но для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03
ТТК		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 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
Дети +		Итого:	512	16,41	14,72	80,03	487,65	0,19	3,45	37,62	1,92	60,00	177,45	47,75	3,72
№ 234, 304 Сбор рец. на прод-но для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 2015	6 день	Биточки 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
№ 377 Сбор рец. на прод-но для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 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	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 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
Дети +		Итого:	483	20,41	17,74	85,23	564,37	0,19	2,97	58,26	3,46	109,81	225,86	63,24	3,51
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 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
Дети +		Итого за 6 дней 1 недели:	2944	107,76	104,68	456,86	3136,79	1,39	32,20	275,92	18,92	756,60	1575,89	480,01	27,38

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 День													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор рец. на прод-но для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 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
Дети +	Итого:	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	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
Дети +	Итого:	533	21,64	21,82	82,11	603,20	0,22	51,24	62,48	2,66	266,61	367,34	73,94	3,09
	2 день													
№ 265 Сбор рец. на прод-но для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крутой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор рец. на прод-но для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 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 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
Дети +	Итого:	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	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
Дети +	Итого:	450	19,52	20,09	71,48	554,82	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88	4,30

3 день														
№ 229 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. удерж-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате 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
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. удерж-Дели 2017	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
№342. Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. удерж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 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
Дели +	Итого:	500	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,82	3,24	136,02	315,50	101,07	4,15

	4 День													
ТТК	Тефтели 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	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рец. На прод-ию для общ.														
Во всех образц. удерж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для общ.														
Во всех образц. удерж. Дели 2017	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
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:		512	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01	98,24	186,65	53,25	3,66

№ 143, 241. Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образц. удерж. Дели 2017														5 день			
		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	39,69	2,23	
		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	
Во всех образц. удерж. Дели 2017																	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 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	
Дели +																	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 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	
Дели +																	
		Итого:		460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39	
6 день																	
		Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
ТТК																	
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образц. удерж. 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	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 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	
Дели +																	
		Итого:		458	17,25	16,57	66,66	487,48	0,31	3,52	71,98	2,15	63,54	369,74	170,86	7,73	
		Итого за 6 дней 2 недели:		2913	102,86363	95,1186	418,845	2975,767	1,3368	151,275	216,8992	20,8585	813,4144	1712,8337	533,459	27,3179	
		ВСЕГО за 12 дней:		5857	210,61983	199,803	875,703	6112,557	2,7298	183,478	492,8192	39,779	1570,015	3288,7218	1013,465	54,6992	
		В среднем на 1 учащегося в день:		488	17,55	16,65	72,98	509,38	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,06	84,46	4,56	