



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы)
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

табл 6 стр 134.Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144.Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	657	26,85	28,28	88,15	714,86	0,17	9,66	6,74	94,28	282,70	63,70	5,86
4 день													
№ 56 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
№ 295 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	15,22	22,15	15,33	322,00	0,10	1,04	2,79	68,34	106,16	23,99	1,40
№ 332 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79	0,22	44,37	103,90	33,30	1,21
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	11,100	2,8	1,4	0,280
табл 6 стр 134.Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144.Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	23,41	28,56	85,82	696,30	0,34	38,38	3,63	165,71	274,10	83,14	4,87
5 день													
№ 59 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 268 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,76	15,29	13,09	256,00	0,06		3,45	10,42	166,76	30,60	2,68
№ 304 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,380	6,450	44,020	251,6	0,030		0,340	1,640	73,130	19,600	0,630
№ 378 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134.Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144.Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	26,00	23,70	105,29	743,04	0,23	5,71	4,58	171,41	409,44	103,19	5,49
6 день													
№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	1,54	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,18	17,09		250,00	0,10	2,84	1,83	49,30	175,06	24,92	1,72
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07		0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	Чай с сахаром с шиповником	200/15/10	0,41	0,34	19,830	88,4	0,007	100,03	0,38	17,100	4,5	3,1	0,560

табл 6 стр 134,Хлеб. Состав и калорийность россельских продуктов питания,Дети + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хлеб. Состав и калорийность россельских продуктов питания,Дети + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01		0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	660	36,40	27,30	90,42	759,16	0,24	122,68	86,80	142,03	291,83	61,57	4,70

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ**

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	ЗИМНИЙ СЕЗОН						
															2-ая неделя						
1 День																					
№45 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47							
№ 280 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО- ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29							
№ 171 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	10,52	2,76	47,67	256,80	0,25	-	-	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65							
№ 376 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280							
табл.6 стр.134,Х.м. Состав и калорийность россиельских продуктов питания Делл + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33							
табл.6 стр.144,Х.м. Состав и калорийность россиельских продуктов питания Делл + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37							
	Итого:	650	23,68	17,68	103,51	671,70	0,36	17,40	16,31	11,97	98,07	391,74	206,50	12,39							
2 День																					
№ 52 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,406	6,010	8,260	93	0,020	6,650	-	2,700	35,460	40,630	20,700	1,320							
№ 291 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,47	6,82	54,68	344,66	0,20	9,80	30,00	0,67	34,64	212,50	70,90	1,90							
№ 377 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОННОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830	-	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360							
табл.6 стр.134,Х.м. Состав и калорийность россиельских продуктов питания Делл + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33							
табл.6 стр.144,Х.м. Состав и калорийность россиельских продуктов питания Делл + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37							
	Итого:	622	21,29	13,09	101,90	613,96	0,27	19,28	30,00	3,82	93,06	289,75	101,20	4,28							
3 День																					
№ 47 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	16,01	0,67							
№ 234 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ЛУКОМ	80/20	10,66	8,92	17,24	192,60	0,07	2,06	4,16	4,82	48,54	158,96	36,61	1,53							
№ 312 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79	-	0,22	44,37	103,90	33,30	1,21							
№ 379 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13							
табл.6 стр.134,Х.м. Состав и калорийность россиельских продуктов питания Делл + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33							
табл.6 стр.144,Х.м. Состав и калорийность россиельских продуктов питания Делл + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37							
	Итого:	630	22,49	22,80	89,94	658,10	0,35	44,96	24,16	7,02	279,69	419,03	107,12	4,25							
4 День																					
ТТК 301 Акт приготовления от 23.03.2020	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ, ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ И КУКУРУЗЫ К/С	100	11,92	7,70	27,10	266,83	0,45	1,05	-	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93							
№ 243 Сбор.р.ц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,02	23,86	0,38	262,00	0,18	-	-	0,39	34,60	159,00	20,00	1,78							

№ 203 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 378 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	650	34,57	37,78	105,51	944,89	0,79	2,38	30,00	5,28	299,34	671,44	173,14	8,85
5 День														
№ 73 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,040	4,68	-	1,48	90,93	55,80	18,10	0,74
№ 290 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	2,09	37,50	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01
№ 304 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	-	-	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280
табл 6 стр 134.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	22,40	24,22	100,83	712,94	0,17	6,80	37,50	3,24	152,30	257,48	61,40	3,36
6 День														
№ 56 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	-	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
№ 199 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	КОТЛЕТЫ "АПЕТИТНЫЕ" В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	8,15	11,24	7,53	137,35	0,06	2,32	20,08	1,34	19,82	137,79	18,61	1,73
№ 377 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	16,29	1,71	41,92	246,60	0,59	-	-	0,53	111,49	252,99	74,03	5,82
табл 6 стр 134.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	ЧАЙ С САХАРОМ .С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830	-	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
табл 6 стр 144.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	662	29,01	13,60	95,61	595,55	0,73	20,67	20,08	2,50	187,41	456,42	119,52	9,69