


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Теймент"

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

(объемобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (лимон-апельсинный)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															3 День
1-ая неделя															
1 День															
№ 47 Сбор. рещ. На прод.-но для обр.-. Во всех образ. учреж.-Дети -2017	Салат из квашенной капусты	100	1,85	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
	Котлеты "Аллегитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/3	16,91	17,05	52,57	429,56	0,30	1,49	71,98	1,81	46,39	362,19	182,70	7,17	
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обр.-. Во всех образ. 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	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого:		603	22,29	22,43	93,32	662,33	0,37	23,33	71,98	17,71	120,88	429,35	207,17	8,67	
2 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012															
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружка" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13	
№ 379 Сбор. рещ. На прод.-но для обр.-. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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	0,1	
	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	1,56	
Итого:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02	
3 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012															
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми стручками и грибами	100	2,98	7,37	16,03	104,79	0,29	2,39	0,00	2,85	80,49	253,08	60,67	3,38	
	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,40	209,39	0,03	1,19	30,80	0,34	31,31	89,87	19,24	10,31	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обр.-. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,84	4,38	38,32	220,20	0,07	0,00	12,00	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01	
	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45	
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-но для обр.-. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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	
	Итого:		615	21,49	21,88	100,46	681,28	0,44	4,17	42,80	5,31	164,58	430,79	112,53	15,49

4 ДЕНЬ														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дени *	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
№ 265 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-. Во всех образ. учр.-ж.-Дени 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 375 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-. Во всех образ. учр.-ж.-Дени 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 Дени *	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 Дени *	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	1,17
	Итого:	600	23,34	23,86	91,02	694,20	0,21	40,34	0,00	6,09	80,69	363,50	93,05	5,89

5 ДЕНЬ														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дени *	Свекла отварная дольками	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
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-. Во всех образ. учр.-ж.-Дени 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 349 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-. Во всех образ. учр.-ж.-Дени 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 Дени *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,90	0,78
	Итого:	603	17,89	19,29	72,96	556,90	0,30	32,70	51,80	1,91	168,61	424,75	110,08	6,14

6 ДЕНЬ														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дени *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15 Сбор. реч. На прод.-мо для обр.-. Во всех образ. учр.-ж.-Дени 2017	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
ТТК	Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/5	15,18	17,40	52,25	417,50	0,30	0,00	20,00	3,37	26,80	371,28	185,94	7,49
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. 134, 2012 Дени *	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
	Итого:	610	23,46	23,53	98,27	707,17	0,39	13,31	62,00	4,11	265,47	528,83	217,92	11,04
	Итого за 6 дней 1 недели:	3634	130,97	132,88	547,18	3948,57	1,98	126,17	308,10	37,71	1167,37	2613,17	829,90	52,24

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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														
№ 47 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,85	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	14,92	16,29	42,79	374,70	0,18	0,68	10,35	51,51	44,40	118,70	32,99	3,23
№ 49 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.соста 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:	583	21,40	21,91	93,38	654,95	0,29	21,09	10,35	68,43	143,26	236,70	84,76	5,79
2 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	Сыр порционнo	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК	Мясо "Нежное" тушеное в соусе	50/50	8,41	14,38	18,56	225,00	0,03	0,18	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45	
№ 203 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	207,00	0,07	0,00	12,00	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
№ 377 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	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	0,33
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	1,56
	Итого:	558	23,46	21,96	92,68	651,02	0,20	2,32	43,50	4,42	213,94	371,85	65,33	5,68
3 день														
№ 53 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	Салат из отварной свеклы с бобами зеленого горошка	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31
ТТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор. рещ. На прощ-ню для общ-ва Во всех образ-ч-вах-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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	623	17,84	18,96	79,99	570,63	0,33	33,28	5,82	5,20	165,45	355,11	117,56	5,29

		4 ДЕНЬ															
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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			
№ 375 Сбор.реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.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	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			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	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	1,56			
Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59			
		5 ДЕНЬ															
№ 379,386 Сбор.реч. На прод.-ню для питания детей в дош.образоват.учреж.-Дети 2012,2016	Тертые мясные в томатном соусе	60/40	7,41	7,93	9,95	140,75	0,05	1,00	26,62	0,51	19,68	82,58	18,04	0,86			
ТК	Пюре из бобовых "Янтарное" с маслом сливочным	180/3	8,09	7,12	41,94	266,40	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62			
ТК	Елочки с молоком стученым	45/15	1,74	1,19	19,91	82,35	0,06	0,15	8,78	0,68	57,15	62,17	13,52	0,51			
№ 382 Сбор.реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Кашка с яблоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	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	1,56			
Итого:		583	21,46	21,85	95,24	647,30	0,82	2,74	59,80	2,28	351,85	582,30	145,74	9,00			
		6 ДЕНЬ															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
№ 143,241 Сбор.реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	14,48	18,36	24,9	346,00	0,15	25,02	52,00	5,65	77,13	170,38	47,82	2,52			
№ 376 Сбор.реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	180/20	0,07	0,02	20,01	80,00	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			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98			
Итого:		590	18,62	19,04	72,79	565,50	0,25	85,05	52,00	6,42	133,33	246,68	76,77	4,28			
Итого за 6 дней 2 недели:		3490	125,83	125,75	525,07	3735,90	2,15	195,71	233,95	89,66	1279,34	2181,48	570,20	33,62			
ВСЕГО за 12 дней:		7124	256,80	256,63	1072,25	7684,47	4,12	321,88	542,04	127,37	2446,71	4794,65	1400,09	85,87			
В среднем на 1 учащегося в день:		594	21,40	21,55	89,35	640,37	0,34	26,82	45,17	10,61	203,89	399,55	116,67	7,16			