

Белл. см. кк.

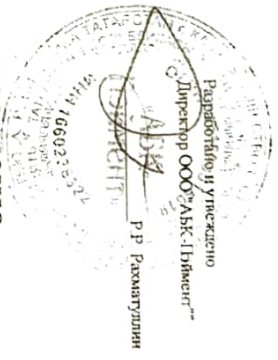
Согласовано
Руководитель бюджетного учреждения



Маша Гусева

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| № 312 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,08 | 6,98 | 20,48 | 157,05 | 0,14 | 18,16 | 12,00 | 0,21 | 37,70 | 87,50 | 27,75 | 1,02 |
| № 343 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Компот из свежих яблок (75 С) | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,91 | 58,74 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| 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: | | 513 | 16,65 | 13,36 | 68,83 | 450,69 | 0,29 | 22,79 | 17,82 | 3,56 | 105,65 | 318,59 | 99,72 | 4,32 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 271 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Котлеты говяжьи в томатном соусе | 75/30 | 12,17 | 12,72 | 12,22 | 214,35 | 0,05 | 0,71 | 7,20 | 2,67 | 12,58 | 131,74 | 26,41 | 2,15 |
| № 199 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Геркулесовое пюре с маслом сливочным | 150/3 | 5,60 | 3,59 | 34,98 | 195,30 | 0,50 | 0,00 | 12,00 | 0,48 | 93,63 | 211,73 | 51,70 | 4,69 |
| № 376 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Чай с сахаром | 150/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | | 0,03 | 0 | 0,275 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,26 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,540 | 0,200 | 12,300 | 59 | 0,028 | 0 | 0 | 0,275 | 5,000 | 16,250 | 3,500 | 0,275 |
| 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: | | 513 | 21,36 | 16,89 | 81,36 | 567,80 | 0,62 | 0,74 | 19,20 | 3,85 | 130,86 | 407,52 | 107,10 | 8,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------|--------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ПТК | Б ДЕНЬ | 50/150 | 14,33 | 17,28 | 39,94 | 396,00 | 0,11 | 8,99 | 29,10 | 3,88 | 55,70 | 191,40 | 43,32 | 4,17 |
| № 376 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Жареное по - домашнему с куринной грудкой | 150/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | | 0,03 | | | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,26 |
| Чай с сахаром | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,80 | 0,44 |
| Хлеб пшеничный | | 440 | 17,44 | 17,62 | 69,62 | 530,00 | 0,16 | 9,02 | 29,10 | 4,32 | 74,65 | 220,20 | 50,32 | 4,87 |
| Итого: | | 2984 | 119,67 | 87,27 | 463,12 | 3202,62 | 2,03 | 41,67 | 131,70 | 69,78 | 532,75 | 1799,95 | 562,35 | 35,90 |
| ВСЕГО за 6 дней 1 недели: | | | | | | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод. ы, г | Калорийно сть, ккал | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мг | Витамины Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|--|--|-----------|----------|---------|------------------|------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|--------|---------|--------|--------|
| 2-3я неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №293 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Птица запеченная | 50 | 10,610 | 15,964 | 0,000 | 202,0 | 0,072 | 2,430 | 96,48 | 1,908 | 48,690 | 171,522 | 22,428 | 1,980 |
| № 203 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,100 | 2,847 | 31,662 | 186 | 0,057 | 0,000 | 12,000 | 0,8025 | 11,912 | 38,068 | 8,619 | 0,858 |
| № 376 Сбор.ред. На произ-во для об/ч. Во все образ.учеб.-днем. 2017 | Чай с сахаром, с яблочком | 150/10/10 | 0,110 | 0,060 | 10,990 | 45 | 0,003 | 1,030 | 0 | 0,330 | 12,700 | 3,900 | 2,300 | 0,500 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012 Днем * | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,08 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 503 | 20,08 | 19,47 | 69,59 | 563,05 | 0,22 | 3,46 | 108,48 | 3,48 | 88,00 | 277,99 | 51,65 | 4,84 |
| | 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| №143,241 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 9,10 | 10,28 | 22,34 | 211,35 | 0,11 | 18,78 | 39,00 | 0,00 | 68,94 | 172,79 | 38,24 | 2,68 |
| № 376 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,03 | | | | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,26 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Днем * | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,22 | 4,000 | 13 | 2,8 | 0,220 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Днем * | Хлеб ржаной | 30 | 1,980 | 0,360 | 11,880 | 59 | 0,051 | 0 | 0 | 0,420 | 8,700 | 45,000 | 14,100 | 1,170 |
| | Итого: | 450 | 12,67 | 10,82 | 54,06 | 357,75 | 0,19 | 18,81 | 39,00 | 0,64 | 92,59 | 233,59 | 56,54 | 4,33 |
| | 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № 294 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Котлеты из мяса кур в томатном соусе | 60/40 | 9,72 | 16,12 | 14,23 | 241,16 | 0,07 | 1,57 | 47,48 | 1,83 | 41,33 | 71,42 | 19,87 | 1,09 |
| № 312 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 20,53 | 154,70 | 0,17 | 21,79 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| № 376 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,03 | | | | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,26 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Днем * | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Днем * | Хлеб ржаной | 30 | 1,980 | 0,360 | 11,880 | 59 | 0,051 | 0 | 0 | 0,420 | 8,700 | 45,000 | 14,100 | 1,170 |
| | Итого: | 540 | 17,72 | 22,50 | 71,39 | 566,76 | 0,32 | 23,40 | 47,48 | 2,80 | 111,35 | 242,63 | 72,87 | 4,06 |
| | 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| №275,311 Сбор рец. На производстве для питания детей в детских образоват. Учрежд.-Днем 2017 | Тертые мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,284 | 11,790 | 8,738 | 124 | 0,048 | 0,276 | 29,620 | 0,421 | 20,726 | 80,202 | 15,521 | 0,640 |
| № 203 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,100 | 2,847 | 31,962 | 186 | 0,057 | 0,000 | 12,000 | 0,8025 | 11,912 | 38,068 | 8,619 | 0,858 |
| ТМ | Напиток из свежих фруктов (75 С) | 200 | 0,34 | 0,17 | 11,48 | 63,60 | 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 Днем * | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012 Днем * | Хлеб ржаной | 30 | 1,980 | 0,360 | 11,880 | 59 | 0,051 | 0 | 0 | 0,420 | 8,700 | 45,000 | 14,100 | 1,170 |
| | Итого: | 513 | 16,98 | 15,41 | 78,92 | 503,59 | 0,21 | 3,45 | 41,62 | 2,10 | 64,01 | 189,82 | 50,22 | 3,88 |
| | 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Плов из говядины с рисом | 50/200 | 18,97 | 20,36 | 54,79 | 509,83 | 0,08 | 2,31 | 0,00 | 5,25 | 22,04 | 285,70 | 63,75 | 4,13 |
| № 376 Сбор рец. На производстве для облч. Во всех образц. Учрежд.-Днем 2017 | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,990 | 45 | 0,003 | 1,03 | | 0,02 | 12,700 | 3,9 | 2,3 | 0,500 |

| Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети + | Хлеб ржаной | Итого: | 30 | 1,980 | 0,360 | 11,880 | 59 | 0,051 | 0 | 0 | 0,420 | 8,700 | 45,000 | 14,100 | 1,170 |
|--|----------------------------------|----------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|----------|----------|----------|---------|
| | | | 480 | 21,06 | 20,78 | 77,66 | 614,28 | 0,13 | 3,34 | 0,00 | 5,69 | 43,44 | 334,60 | 80,15 | 5,80 |
| | 6 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 234.330 Соеб. ржан. На производстве для еды. Во всех образцах. Дети 2012 | Биточки рыбные в сметанном соусе | | 80/20 | 9,11 | 10,10 | 12,92 | 146,52 | 0,05 | 0,54 | 10,92 | 4,08 | 32,80 | 120,77 | 19,25 | 1,07 |
| № 171 Соеб. ржан. На производстве для еды Во всех образцах. Дети 2012 | Каши гречневая рассыпчатая | | 150 | 4,57 | 3,29 | 27,72 | 174,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 |
| № 376 Соеб. ржан. На производстве для еды Во всех образцах. Дети 2012 | Чай с сахаром | | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | | 0,03 | | | 10,95 | 2,30 | 1,40 | 0,26 |
| Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дети + | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,520 | 0,180 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания, табл. 6, стр. 141, 2012 Дети + | Хлеб ржаной | | 30 | 1,980 | 0,360 | 11,880 | 59 | 0,051 | 0 | 0 | 0,420 | 8,700 | 45,000 | 14,100 | 1,170 |
| | | Итого: | 500 | 17,25 | 13,93 | 72,36 | 466,92 | 0,34 | 0,57 | 10,92 | 5,12 | 80,44 | 388,92 | 178,07 | 7,43 |
| | | ВСЕГО за 6 дней 2 недели: | 2986 | 105,763 | 102,907 | 423,883 | 3071,35 | 1,40603 | 53,0188 | 247,5 | 19,8315 | 479,8323 | 1667,502 | 489,4957 | 30,3381 |
| | | ВСЕГО за 12 дней: | 5970 | 225,43 | 190,18 | 887,00 | 6273,97 | 3,43 | 94,69 | 379,20 | 89,61 | 1012,58 | 3467,50 | 1051,84 | 66,24 |
| | | В среднем на 1 учащегося в день: | 498 | 18,79 | 15,85 | 73,92 | 522,83 | 0,29 | 7,89 | 31,60 | 7,47 | 84,38 | 288,96 | 87,65 | 5,52 |