

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"



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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 275 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Людцы 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-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 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
Итого:		573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05

20%

2 день														
№ 279 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	3,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 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. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	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														
Дополн. +														
ТК														
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
Итого:		550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3 день														
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Оррисассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 321 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 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 134, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	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. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.-учреж.-Дети 2017	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дополн. +														
ТК														
Итого:		595	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67

20%

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 134, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
Дели +													
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным												
№ 379 Сбор. реч. На прод.-не для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	200												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Кофейный напиток с молоком												
Дели +	20												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный												
Дели +	30												
Хлеб ржаной													
Итого:	578	21,62	21,86	94,80	654,39	0,49	11,48	34,56	3,39	191,79	465,04	195,46	10,03

25%

5 день													
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012	Свекла отварная дольками												
Дели +	100												
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой												
№ 349 Сбор. реч. На прод.-не для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	50/150												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Компот из сухофруктов (75С)												
Дели +	200												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный												
Дели +	25												
Хлеб ржаной													
Итого:	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29

25%

6 день													
№ 10 Сбор. реч. На прод.-не для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2016	Салат из зеленого горошка м/с												
Дели +	50												
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным												
№ 377 Сбор. реч. На прод.-не для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	75/180/3												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Чай с сахаром, с лимоном												
Дели +	185/10/5												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб пшеничный												
Дели +	20												
Хлеб ржаной													
Итого:	558	18,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	5,98	71,64	288,74	77,76	3,78
Итого за 6 дней 1 недели:	3419	115,33	115,74	493,66	3475,58	1,68	102,01	256,92	24,22	861,40	1784,27	574,01	34,52

25%

№ 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учреж.-Дети-2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	60,00	5,50	0,07
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	322,88	184,22	6,72
№ 249 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учреж.-Дети-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	22,75	4,90	0,39
Дети +	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	32,50	7,00	0,55
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	461,57	219,08	8,43
2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	11,00	9,00	2,20
Дети +	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	176,23	40,58	2,64
№ 265 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все 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	2,16	0,33
Во все образ.учреж.-Дети-2017	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	45,00	14,10	1,17
Дети +	Итого:	560	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	249,19	68,64	6,56
3 день													
№ 52 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учреж.-Дети-2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	40,63	20,70	1,32
ТТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметаным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	216,45	58,52	2,19
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.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	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	13,00	2,80	0,22
Дети +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	26,00	5,60	0,44
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	298,86	89,02	4,44

25%

20%

20%

4 день															
№ 15 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
№ 279-311 Сбор. реч. На прогн. для	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	28,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640		
Дети 2017															
№ 203 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
№ 249 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	200	0,66	0,09	12,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
Хим. состав и калорийность российских	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		
продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012															
Дети +															
Хим. состав и калорийность российских	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37		
продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012															
Дети +															
Итого:	553	21,37	22,91	91,33	651,11	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87		
5 день															
№ 203 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
№ 159 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	200	6,90	1,89	48,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
№ 342 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	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		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
Хим. состав и калорийность российских	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		
продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012															
Дети +															
Хим. состав и калорийность российских	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		
продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012															
Дети +															
Итого:	560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74		
6 день															
№ 377 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
ТК	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19		
№ 377 Сбор. реч. На прогн. для обуч.	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		
Во всех образ. учрежд. - 2017															
Хим. состав и калорийность российских	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		
продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012															
Дети +															
Итого за 6 дней 2 недели:	555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89		
ВСЕГО за 12 дней:	3376	120,52	122,55	516,17	3652,24	2,16	74,12	303,66	27,06	984,82	2066,56	639,12	38,93		
В среднем на 1 учащегося в день:	6795	235,85	238,30	1009,83	7127,82	3,84	176,13	560,58	51,28	1846,22	3850,82	1213,13	73,45		
Итого за 6 дней 2 недели:	566	19,65	19,86	84,15	593,99	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12		
В среднем на 1 учащегося в день:															

25%

25%

20%

20-25%