



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	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	13,63	13,84	32,29	317,70	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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	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:	443	15,68	14,22	54,18	417,10	0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	57,26	2,45

2 день														
ТТК	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
№ 203 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,08	2,36	31,95	169,50	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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:	480	16,26	17,17	64,95	480,10	0,16	4,71	33,52	4,28	53,68	184,31	52,93	3,86

3 день														
ТТК	Фрикассе 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
№ 312 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Пюре картофельное	150	3,05	4,08	20,42	130,65	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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	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 +	Итого:	480	12,69	12,18	50,26	387,47	0,22	25,15	32,40	1,55	78,58	149,90	44,49	4,61

4 день														
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
№ 379 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/2	14,54	16,34	47,32	393,79	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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:	Итого:	557	20,09	19,78	84,95	600,79	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81

5 день														
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№ 349 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дели +	Итого:	440	18,65	20,05	72,17	536,76	0,23	20,15	82,01	4,14	118,97	208,53	57,59	4,32

		6 день													
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/2	13,04	13,73	45,06	348,34	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72	
	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	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:	487	15,43	13,99	69,97	460,16	0,11	2,27	15,90	4,47	54,22	220,27	54,66	2,38	
	Итого за 6 дней 1 недели:	2887	98,80	97,39	396,37	2882,37	1,34	64,66	263,70	19,86	827,47	1515,33	459,59	27,42	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин	Витамин А,	Витамин Е,	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	мг	мг	мг	мг	мг
2-ая неделя													
1 день													
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/2	11,96	16,33	41,34	318,20	0,29	0,78	80,55	66,37	281,41	156,12	5,78
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого *	Итого:	457	14,60	16,78	65,25	470,50	0,35	1,51	80,55	107,55	349,85	187,68	7,65

2 день														
№ 52 Сбор.рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
	Салат из отварной свеклы	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
ТТК														
№ 376 Сбор.рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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	
	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
	Хлеб ржаной													
Дели +	Итого:	535	14,55	14,98	57,81	435,40	0,26	22,96	33,16	6,03	120,94	288,63	86,44	4,42

[illegible]

4 день													
№279,331 Сбор рец. На прод.-но для питания детей в дошк образоват учрежд; Дети 2017	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Тесттели мясные в томатном соусе													
Макаронные изделия отварные	150	5,08	2,36	31,95	169,50	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
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
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:	480	15,01	14,75	74,22	445,69	0,17	1,00	49,62	2,17	74,00	187,31	55,70	3,34

5 день														
№ 253 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	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
	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
	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
	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:		510	18,93	19,41	74,62	569,70	0,70	2,26	53,60	1,79	174,87	505,29	108,01	7,95
6 день														
ТТК № 377 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	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
	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 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:	455	17,51	19,29	64,49	480,09	0,24	21,30	60,76	5,48	103,03	197,66	55,99	3,69
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Итого за 6 дней 2 недели:	2867	99,03	104,06	397,98	2880,35	1,81	51,32	277,69	23,65	691,66	1753,93	550,66	31,19
	ВСЕГО за 12 дней:	5754	197,83	201,45	794,35	5762,72	3,15	115,98	541,39	43,51	1519,13	3269,26	1010,25	58,61
	В среднем на 1 учащегося в день:	480	16,49	16,79	66,20	480,23	0,26	9,66	45,12	3,63	126,59	272,44	84,19	4,88