

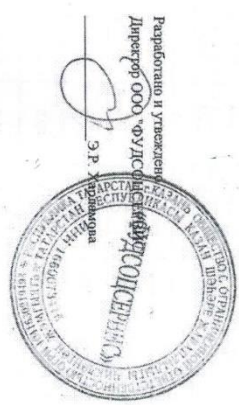
с 1.03.25



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФудСейф»

Э.Р. Хамматова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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
1-ая 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.учреж.-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
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														
№ 270 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Тэфтели 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.учреж.-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.учреж.-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
Итого:		480	16,26	17,17	64,85	480,10	0,16	4,71	33,52	4,28	53,68	184,31	52,93	3,86
3 День														
ТТК	Фрикассе из куринной 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.учреж.-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.учреж.-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
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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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	
ТТК	Котлетта 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
№ 379 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
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
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.учреж.-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
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												
		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
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным расщипчатым 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
	№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012													
	Дели +													
	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

		2-я Неделя												
		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
ТТК	1 день	75/150/2	11,96	16,33	41,34	318,20	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой расщипчатой, с маслом сливочным	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
	№349 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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													
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012													
	Дели +													
	Итого:	457	14,60	16,78	65,25	470,50	0,35	1,51	80,55	3,53	107,55	349,85	187,68	7,65

		2 День												
		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
	№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. 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													
	ТТК	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
	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом													
	№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. 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
	Чай с сахаром													
	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

		3 День												
		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
	№ 255 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,56	2,64
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой													
	№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
	Чай с сахаром, с лимоном													
	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:	430	18,43	18,85	61,58	478,97	0,09	2,30	0,00	4,65	111,28	225,19	56,84	4,14

		4 День												
		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
	№279, 331 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошко образоват. учрежд.-Дели 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
	Тертлетти мясные в томатном соусе													
	№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
	Макаронные изделия отварные													
	№349 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
	Компот из сухофруктов (75С)													
	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:	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													
№ 293 Сбор рец. На прод-ню 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	
№ 199 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	0,59	0,00	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62	
№342 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	0,01	0,90	0,00	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого:	510	18,93	19,41	74,62	0,70	2,26	53,60	1,79	174,87	505,29	108,01	7,95		
6 День															
ТТК	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	
№ 377 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-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.состава 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:	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	
	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	