

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

И.И. Д. Закиева


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)

2023-2024 уч. год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 ПО 11 КЛАССЫ
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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														
71 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
03 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
49 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г.и.и.	Хлеб ржаной	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
	Итого:	550	23,36	21,89	98,02	675,00	0,33	0,94	23,04	4,83	78,24	257,76	66,32	5,32
2 день														
15 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017	Сыр порционно	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
260 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
171 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
377 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г.и.и.	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:	550	22,88	21,99	96,42	680,29	0,38	3,82	32,98	3,94	179,94	539,75	220,15	10,91
3 день														
1293 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017, 2017/2018	Птица запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
1 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
376 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	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
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г.и.и.	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:	560	22,44	22,23	98,48	647,44	0,24	3,07	64,92	2,93	77,73	317,44	68,74	4,43
4 день														
15 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
129 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
112 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Пюре картофельное	180	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
142 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,06	14,18	4,40	5,14	0,95
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г.и.и.	Хлеб ржаной	25	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:	635	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73
5 день														
62 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
271 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	16,62	8,98	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
171 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
376 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. всех образ.учреж.Делии 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г.и.и.	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:	625	21,84	21,89	90,98	702,56	0,42	4,10	19,18	17,07	87,87	478,66	244,98	9,77
6 день														
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 г.и.и.	Фрукты 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. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Делии 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
и.с.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 г.и.и.	Хлеб пшеничный	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:	600	21,52	24,12	90,98	701,67	0,22	24,50	50,10	5,71	203,38	329,27	76,87	8,30

рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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														
93 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
203 Сбор. рец. На прод.но для обуч. всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480
376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 334, 2012 гл. *	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	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:	573	22,28	23,70	91,20	649,55	0,26	3,73	119,20	4,35	91,60	324,44	78,38	6,07
2 день														
3 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,990	10,15	14,890	170	0,037	0,07	61	0,480	108,400	82,500	9,700	0,420
143,241 Сбор. рец. На прод.но для уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 334, 2012 гл. *	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	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:	550	22,06	24,04	92,61	677,60	0,14	68,87	100,00	1,31	203,99	316,94	67,09	4,46
3 день														
1294 Сбор. рец. На прод.но для обуч. в всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	11,40	16,61	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. в всех образ. учреж.-Дели 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 прод.но для обуч. в всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 334, 2012 гл. *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	550	17,96	17,82	72,82	523,44	0,42	23,02	19,36	55,71	121,55	248,66	77,76	6,26

4 день														
179,331 Сбор. рец. На прод.но для детей в дошко образоват. учреж.-Дели 2017	Тефтели 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 прод.но для обуч. всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,100	2,980	38,300	187	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
	ТК	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
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 334, 2012 гл. *	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:	550	18,69	18,62	78,12	526,14	0,24	3,45	41,62	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29

5 день														
45 Сбор. рец. На прод.но для уч. Во всех образ. учреж.-Дели -17	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
265 Сбор. рец. На прод.но для уч. Во всех образ. учреж.-Дели -17	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 прод.но для обуч. всех образ. учреж.-Дели 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
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 334, 2012 гл. *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	Хлеб ржаной	25	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:	595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29

6 день														
1234,330 Сбор. рец. На прод.но для уч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
146 Сбор. рец. На прод.но для обуч. в всех образ. учреж.-Дели 2017	Картофель запеченный дольками	180	5,32	5,08	38,04	257,40	0,25	26,10	0,00	8,19	27,81	130,12	48,35	1,80
376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. в всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,03			10,950	2,800	1,400	0,260
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 334, 2012 гл. *	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
и.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 гл. *	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:	550	18,71	17,85	78,64	553,62	0,41	26,67	10,92	13,16	89,16	333,19	92,00	5,02
	ВСЕГО за 12 дней:	6888	253,567	255,802	1057,65	7677,732	3,53604	226,116	499,1356	137,547	1409,684	4079,222	1260,98	75,8401
	В среднем на 1 учащегося в день:	574	21,13	21,32	88,14	631,48	0,29	18,84	41,59	11,46	117,47	339,94	105,08	6,32