



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

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

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Мд, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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
№> 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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
№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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 Дели +	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 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>21,97</b>	<b>98,83</b>	<b>688,50</b>	<b>0,34</b>	<b>3,39</b>	<b>23,04</b>	<b>4,45</b>	<b>62,43</b>	<b>241,37</b>	<b>56,64</b>	<b>5,50</b>
<b>2 день</b>														
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	12,00	12,29	25,90	253,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,59	9,61	29,06	207,66	0,14	0,00	0,00	0,42	10,31	132,93	87,95	2,96
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели +	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 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,64</b>	<b>22,64</b>	<b>95,76</b>	<b>652,47</b>	<b>0,34</b>	<b>3,87</b>	<b>51,40</b>	<b>4,12</b>	<b>95,10</b>	<b>311,37</b>	<b>134,15</b>	<b>6,59</b>
<b>3 день</b>														
№ 82 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели - 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,408	6,012	9,9	92,8	0,017	6,65	0	2,7	35,464	40,632	20,695	1,324
№ 241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Плов из куриных грудок	50/200	17,62	17,28	54,51	427,00	0,20	8,62	71,10	1,38	27,34	202,00	70,76	1,86
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144,2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>21,94</b>	<b>23,71</b>	<b>92,17</b>	<b>646,40</b>	<b>0,27</b>	<b>15,30</b>	<b>71,10</b>	<b>4,58</b>	<b>83,55</b>	<b>288,43</b>	<b>105,06</b>	<b>4,44</b>

[4 день

ТТК	Суфле рыбное	100	12,97	9,60	10,27	185,56	0,07	0,04	60,53	2,01	27,91	196,79	36,19	1,15
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	150/75	4,90	12,57	26,36	248,08	0,16	30,99	0,00	1,65	81,13	117,15	43,41	1,63
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 ар 134,2012 Дели-	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 Дели	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:	575	21,63	22,81	90,98	648,34	0,31	31,93	60,53	4,35	135,02	367,84	98,34	4,85

	5 день													
№ 1 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2016	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,72	4,73	15,97	145,2	0,068	0	40	0,67	14	63	18,8	1,58
№ 281 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами	50/200	12,25	13,55	31,70	275,32	0,32	47,44	10,00	4,96	57,04	260,20	94,46	18,45
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, ар 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:	550	18,60	18,82	79,59	568,92	0,46	50,27	50,00	6,28	97,79	385,60	132,56	21,76

	6 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184,2012 Дели+	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
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	175/25	18,03	20,650	51,640	474	0,125	0,705	159,250	1,015	336,535	424,085	49,765	1,485
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели-	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:	550	23,57	24,02	91,12	689,33	0,20	10,81	180,25	1,70	471,49	523,89	71,27	4,46
	Итого за 6 дней 1 недели:	3368	131,42	133,97	548,45	3893,96	1,93	115,57	436,32	25,47	945,38	2118,49	598,02	47,59

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Мд, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	8,500	15,516	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	6,584	3,011	42,539	205	0,080	0,000	11,976	1,07293	15,319	50,498	•11,400	1,126
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дали +	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 Дали +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	553	18,79	19,07	76,21	570,31	0,23	3,73	119,18	3,82	93,92	294,48	52,22	4,94
2 день														
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали -2017	Бутерброд с сыром	50	6,270	7,030	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	250	4,83	4,44	44,76	201,25	0,13	1,20	43,50	0,16	165,23	194,03	46,53	1,00
ТТК акт проработки от 25.12.2019	Гуляш из куриной грудки	50/50	7,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,13
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,200	42		2,83		0,01	14,050	4,4	2,4	0,340
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дали +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144,2012 Дали 4-	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:	650	22,69	22,66	94,91	675,65	0,32	8,11	123,40	4,46	366,35	490,18	96,55	4,31
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали - 2017	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	6,90	16,31	172,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали -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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали 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 134,2012 Дали +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,-табл 6, стр 144,2012 Дали +	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:	630	18,71	19,21	76,82	566,44	0,42	29,67	19,36	58,27	154,11	274,29	93,75	7,19
4 день														
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей о дошк образоват-учрежд- Дали 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	134	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец: На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дали 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	197	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели +	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 144,2012 Дели +	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:	553	18,38	17,55	80,36	569,33	0,23	40,28	41,62	2,33	60,28	211,80	55,16	3,87
5 день														
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,15	9,93	47,71	286,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели +	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 Дели +	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:	553	23,30	21,88	97,45	649,56	0,39	1,30	28,29	4,03	83,26	409,46	207,41	13,28
6 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4,46	11,80	40,02	254,18	0,04	0,00	12,00	0,21	18,29	96,16	33,47	0,69
№348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из изюма (75С)	200	0,35	0,08	22,86	94,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,11	19,36	8,12	0,43
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134,2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144,2012 Дели +	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:	553	22,13	21,91	98,25	646,78	0,20	3,73	17,82	3,67	94,17	348,71	109,82	3,58
	Итого за 6 дней 2 недели:	3492	124,00	122,28	524,00	3678,07	1,79	86,81	349,66	76,58	852,07	2028,91	614,91	37,17
	Итого за 12 дней:	6860	255,41	256,25	1072,45	7572,03	3,72	202,38	785,99	102,05	1797,4	4147,41	1212,93	84,76
	ИТОГО в среднем на 1 учащегося в день:	572	21,28	21,35	89,37	631,00	0,31	16,87	65,50	8,50	149,79	345,62	101,08	7,06