



*Составлено
Директор МБОУ СОШ №16
Самбуева ЛФ*

Муниципальное образовательное учреждение



Разработано и утверждено

Директор ООО «АБК-Таймент»

Р.Р. Разматуллин

Примерное циклическое десятидневное 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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, кг, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 50 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	6,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,60	4,10
№ 349 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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
Дели †	Итого:	610	21,41	21,85	99,29	659,90	0,40	5,91	32,42	63,97	136,66	247,94	97,09	7,56
2 день														
№ 15 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,96	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор.реч. На производство 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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,640	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
Дели †	Итого:	553	21,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91
3 день														
№ 299 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 376 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	200	4,19	8,72	45,87	256,82	0,03	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
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
Дели †	Итого:	550	18,90	19,26	80,31	571,12	0,21	3,07	64,92	2,64	71,92	306,07	66,71	4,17

4 день													
№ 45 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	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
Салат из белокочанной капусты													
№ 229 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	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
Рыба, тушенная в томате с овощами													
№ 312 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
Пюре картофельное с маслом сливочным													
№ 342 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Компот из свежих яблок (75 С)													
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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	0,96
Итого:	638	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00					11,00	9,00	2,20
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)														
№ 15 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	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	
Сыр порционный														
№ 279,331 Сбор рец. На прод.но для питания детей в дошкол.образоват.учрежд. Дели-2017	60/40	7,28	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640	
Тертые мясные в сметанно-томатном соусе														
№ 203 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	180	5,10	3,620	31,962	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858	
Макаронные изделия отварные														
№ 377 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
Чай с сахаром, с лимоном														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	
Хлеб пшеничный	630	18,58	18,96	80,00	517,42	0,18	13,18	62,62	1,91	170,69	219,67	46,64	4,55	
Итого:														

6 день													
Котлеты по-домашнему	100	12,43	14,45	30,10	241,60	0,17	0,24	3,41	2,83	16,80	130,39	20,05	2,12
Гороховое пюре с маслом сливочным	200/5	7,24	9,05	46,63	287,00	0,66	0,00	20,00	0,65	125,08	282,60	82,26	6,25
Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	555	23,26	24,04	98,48	683,15	0,90	0,27	23,41	4,12	165,83	473,94	120,91	10,05
Итого за 6 дней 1 недели:	3536	122,34	123,594	531,973	3660,329	2,3913	69,7667	234,1707	88,4917	862,6214	2145,5889	669,5218	41,9687

№ 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	Ср, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 234, 330 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	168,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	38,062	1,356
№ Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	3,771	7,850	38,283	231,140	0,031	0,000	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632
№ 376 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во 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
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	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	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58	4,27
2. День														
№143, 241 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№10 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2016	Зеленый горошек в/с (доп.гарнир)	30	0,89	2,33	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТТК	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
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:	550	18,84	18,41	80,38	570,65	0,16	72,10	39,00	1,80	106,93	273,93	69,73	4,75
3 день														
ТТК	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	90/20	10,92	11,35	17,94	221,98	0,19	1,28	20,74	61,55	56,36	76,65	23,68	3,37
№ 312 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во 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.рещ. На прод.мо 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	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	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	550	18,82	17,77	74,15	542,88	0,44	23,11	20,74	62,54	127,28	256,36	79,98	6,62
4 день														

№ 279 Сбор.реш. На проведение для питания детей в дош.образоват.учрежд. Дели 2017	Тестфели мясные в сметанно-томатном соусе	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
№ 283 Сбор.реш. На проведение для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,100	3,620	31,862	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,880	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:	550	17,74	18,26	80,36	517,09	0,22	3,45	41,62	2,21	66,01	196,32	51,62	3,99

5 ДЕНЬ														
№ 45 Сбор.реш. На проведение для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели - 2017	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.реш. На проведение для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели - 2017	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.реш. На проведение для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели - 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,890	45	0,003	1,03	0	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	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	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														
ТТК	Котлеты по-домашнему	100	12,43	14,45	30,10	241,60	0,17	0,24	3,41	2,83	16,80	130,39	20,05	2,12
№ 171 Сбор.реш. На проведение для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 376 Сбор.реш. На проведение для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
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	23,06	22,08	97,49	711,56	0,52	0,27	15,39	4,19	73,96	453,91	209,77	9,65
	Итого за 6 дней 2 недели:	3348	120,869	118,274	504,745	3625,07	1,71257	120,999	131,9707	90,6824	545,2303	1870,4129	588,3724	35,5623
	ВСЕГО за 12 дней:	6884	243,205	241,869	1036,72	7285,4	4,10386	190,765	366,7414	179,174	1407,852	4016,0018	1257,894	77,531
	В среднем на 1 учащегося в день:	574	20,3	20,2	86,4	607,1	0,3	15,9	30,5	14,9	117,3	334,7	104,8	6,5