
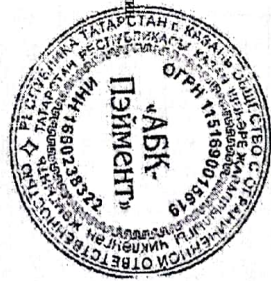


Сөйләсәләр
Рәхмәтләр, өлкә белем тәрбияләтү учреждение

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Рәхмәтләр һәм учреждение
Директор ООО "АБК-Дәһәм" 
Р.Р. Рәхмәтуллин



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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)

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

| № 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 | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|---|--|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 271 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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 |
| № 293 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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 |
| № 71 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2017 | Огурцы свежие порционно /доп гарнир/ | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| №349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2017 | Компот из сухофруктов (75с) | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 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 |
| Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | 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: | | 580 | 23,57 | 21,92 | 99,58 | 649,20 | 0,34 | 2,41 | 23,04 | 4,86 | 83,34 | 266,76 | 70,52 | 5,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети -2017 | Сыр порционнно | 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 |
| № 294 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети -2017 | Котлеты из мяса кур | 100 | 10,36 | 13,29 | 25,90 | 233,11 | 0,10 | 1,04 | 51,40 | 2,80 | 53,14 | 94,54 | 20,80 | 1,40 |
| № 121 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2017 | Чай с сахаром, с лимоном | 185/10/5 | 0,13 | 0,02 | 10,20 | 42,00 | 0,022 | 0 | 0 | 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 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | 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: | | 553 | 22,83 | 23,54 | 99,49 | 712,20 | 0,45 | 3,94 | 84,38 | 4,13 | 212,30 | 481,66 | 218,92 | 9,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 293 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2017, 366/2016 | Куринные бедра запеченные с томатным соусом | 90/20 | 12,00 | 10,04 | 1,60 | 195,10 | 0,10 | 3,04 | 64,92 | 1,70 | 47,55 | 162,01 | 24,73 | 1,65 |
| № Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,56 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | 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: | | 570 | 23,20 | 22,31 | 91,24 | 670,94 | 0,25 | 3,07 | 64,92 | 3,04 | 79,73 | 323,94 | 70,14 | 4,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №279,531 Сбор.реч. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват.учрежд. Дели 2012 | 4 ДЕНЬ | Терт.гели 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.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2012 | | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3 | 6,120 | 2,980 | 38,400 | 207 | 0,068 | 0,000 | 12,000 | 0,96 | 14,150 | 45,500 | 10,343 | 1,023 |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + | | Напиток из свежих фруктов (75 С) | 200 | 0,31 | 0,13 | 20,95 | 87,90 | 0,02 | 6,45 | 0,00 | 0,09 | 18,30 | 7,95 | 6,38 | 0,57 |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + | | 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 |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели + | | 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: | | 553 | 18,68 | 18,58 | 78,22 | 570,48 | 0,23 | 6,73 | 41,62 | 2,35 | 70,33 | 208,90 | 53,60 | 3,98 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| № 280 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели - 2012 | 5 ДЕНЬ | 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 |
| №121 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2012 | | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/5 | 10,56 | 9,99 | 47,73 | 291,80 | 0,25 | 0,00 | 20,00 | 0,53 | 29,99 | 250,32 | 168,62 | 5,66 |
| №71 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели -2012 | | Помидоры свежие порционно (доп гарнир/) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| № 376 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2012 | | Чай с сахаром, с яблочком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,990 | 45 | 0,003 | 1,03 | 0,00 | 0,02 | 12,700 | 3,9 | 2,3 | 0,500 |
| Хим.состава 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.состава 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: | | 580 | 23,43 | 21,92 | 97,11 | 653,35 | 0,40 | 6,55 | 36,31 | 4,18 | 86,04 | 406,11 | 209,41 | 13,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|-------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + | 6 ДЕНЬ | Флоды и ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 43,00 | 0,040 | 43,000 | | 0,200 | 34,000 | 23,000 | 13,000 | 0,300 |
| №390,391,392 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2012 | | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным | 195/5 | 16,49 | 21,19 | 43,00 | 402,03 | 0,17 | 0,38 | 41,07 | 0,00 | 23,71 | 124,51 | 36,10 | 0,94 |
| № 376 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учрежд.Дели 2012 | | Чай с мармеладом | 185/15 | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 | | 0,03 | | | 11,25 | 2,95 | 1,70 | 0,29 |
| Хим.состава 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.состава 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: | | 570 | 22,50 | 22,09 | 94,57 | 646,58 | 0,30 | 43,41 | 41,07 | 1,06 | 85,66 | 221,46 | 70,50 | 3,14 |
| | ВСЕГО за 12 дней: | | 6947 | 256,61 | 256,265 | 1073,61 | 7580,896 | 4,07654 | 172,911 | 620,2854 | 119,125 | 1573,276 | 3904,145 | 1231,065 | 74,966 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | | 579 | 21,38 | 21,36 | 89,47 | 631,74 | 0,34 | 14,41 | 51,69 | 9,93 | 131,11 | 325,34 | 102,59 | 6,25 |