
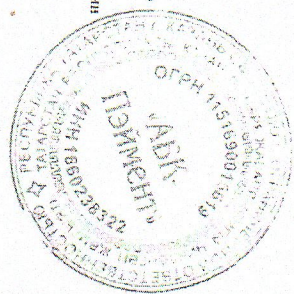




Согласовано
Руководителем общеобразовательного учреждения

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 «АБК-ПЭЙМЕНТ»

Р.Р. Размавулини



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	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Мг, мг	Fe, мг
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07	
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12	
№349 -образ.реч. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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	
Хим.соста и калорийность расписаник продуктово питаник табл 6 стр 134, 2012	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.соста и калорийность расписаник продуктово питаник табл 6, стр 141, 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:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30	

25%

Хим.соста и калорийность расписаник продуктово питаник табл 9 стр 184, 2012	2 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
														Дели +
ТТК	Грибы и ягоды свежие (блоками)	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 -образ.реч. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж-деин 2012	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.соста и калорийность расписаник продуктово питаник табл 6, стр 141, 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:	573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

№ 15 -образ.реч. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж-деин 2012	3 День	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,60	0,07
№ 260 -образ.реч. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж-деин 2012	Сыр порционно	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 -образ.реч. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж-деин 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,85
№ 377 -образ.реч. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж-деин 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.соста и калорийность расписаник продуктово питаник табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.соста и калорийность расписаник продуктово питаник табл 6, стр 141, 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:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90

25%

ТК. Хим. состав и калорийность Российских продуктов питания; табл 3, стр 168, 2012. День 4,	Свежкла отварная Долыками	100	1.80	0.10	9.80	48.00	0.02	8.90	0.00	0.10	45.00	51.00	26.00	1.70
ТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13.28	18.58	34.26	348.45	0.23	19.10	54.26	2.72	115.28	172.28	46.47	2.27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл в стр 134, 2012 День 4	Хлеб пшеничный	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 в, стр 144, 2012 День 4	Хлеб ржаной	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Итого:		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:		603	18.69	19.26	76.76	547.55	0.32	29.03	54.26	3.48	185.53	285.18	91.67	5.84

20%

№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц.уревн.-Дни 2017 №279,331 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дошш.образоват. учрежд. Дни 2017	Сыр порционный	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
№ 208 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц.уревн.-Дни 2017	Терт. гели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.28	11.94	8.36	123.99	0.05	0.28	29.62	0.42	20.73	80.20	15.52	0.64
ТК	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	0.07	0.00	0.00	1.29	6.48	49.56	28.16	1.47
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл в, стр 144, 2012 День 4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	21.46	103.50	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88
Итого:	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	18.25	19.27	80.42	565.62	0.22	3.52	50.62	2.44	155.47	255.81	75.76	4.62
№ 47 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц.уревн.-Дни 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.75	4.33	8.62	90.53	0.03	22.80	0.00	11.19	33.29	37.74	20.12	0.62
№ 234, 301 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц.уревн.-Дни 2015	Биточки рыбные с рисом отварным расщипатым с маслом сливочным	90/150/3	16.30	17.20	53.36	416.65	0.12	0.94	58.26	2.81	83.86	163.90	44.18	1.79
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц.уревн.-Дни 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 в, стр 144, 2012 День 4	Хлеб ржаной	50	3.30	0.80	19.80	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого:		593	21.96	22.15	91.94	647.50	0.23	25.76	58.26	14.70	144.90	280.60	89.96	4.69
Итого за 6 дней 1 неделя:		3469	120.37	124.25	516.30	3646.63	1.65	78.42	309.92	31.87	1084.86	1949.24	641.93	36.11

25%

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. к.г.	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТМ	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	60,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.соста и калорийность расписанных 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
Хим.соста и калорийность расписанных 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	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
Хим.соста и калорийность расписанных продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Пирог и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 216 Сбор.рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 375 Сбор.рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2012	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.соста и калорийность расписанных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.соста и калорийность расписанных 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:		600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
3 День														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рец. На прод.-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (7/5С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.соста и калорийность расписанных 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
Хим.соста и калорийность расписанных 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:		560	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

25%

25%

25%

		4 день													
		Тертые крупяные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образц. учрещ.-Дели 2012		60/40	3.17	5.19	9.85	118.01	0.07	0.28	29.62	0.46	61.68	92.80	26.56	1.04	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образц. учрещ.-Дели 2012		200	7.36	6.02	35.25	224.60	0.07	0.00	0.00	1.29	6.48	49.56	28.16	1.47	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012		185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42	
Дели +		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		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	
Дели +		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:		560	18.19	17.48	74.33	526.71	0.29	50.58	59.24	3.14	158.48	303.32	101.83	5.48	

20%

		5 день													
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 2 стр 144, 2012		100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
№ 193 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образц. учрещ.-Дели 2012		50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0.12	18.77	39.00	4.67	89.15	148.63	39.69	2.23	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012		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	
Дели +		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		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	
Дели +		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:		560	17.80	17.77	77.81	541.20	0.25	29.49	39.00	6.13	152.03	247.57	84.45	6.59	

20%

		6 день													
		Салат из свежей капусты с морковью													
№ 47 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образц. учрещ.-Дели 2012		100	1.75	4.33	8.62	90.53	0.03	22.80	0.00	11.19	33.29	37.74	20.12	0.62	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012		75/150/3	15.16	16.19	44.63	386.76	0.26	1.49	71.98	1.73	41.59	320.78	154.60	6.23	
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образц. учрещ.-Дели 2012		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		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	
Дели +		553	18.67	19.24	73.30	568.11	0.33	26.32	71.98	13.27	96.39	399.98	188.64	8.16	
Итого за 6 дней 2 недели:		3376	118.4674	119.07	486.57	3550.223	1.6388	196.39	238.5192	35.25	884.023	2047.2069	655.9688	36.678	
ВСЕГО за 12 дней:		6845	238.83723	243.31	1002.9	7196.853	3.2879	274.81	548.4392	67.123	1968.878	3996.4443	1297.902	72.79	
В среднем на 1 учащегося в день:		570	19.90	20.28	83.57	599.74	0.27	22.90	45.70	5.59	164.07	333.04	108.16	6.07	

20-25%