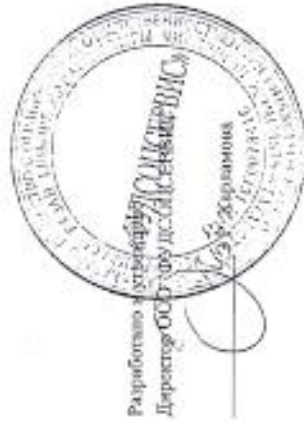


Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



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

(образовательные организации с режимом обучения до 5 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мг, мг	Гл, мг
1-ая неделя														
1 день.														
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	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
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/100/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,62	213,76	274,94	47,35	0,41
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Чай с сахаром	100/110	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	48,00	14,10	1,17
	Итого:	573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05

20%

2 день.														
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Тестели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	200,88	0,05	2,68	13,52	3,04	18,39	90,68	28,05	1,48
№ рецептуры № 204 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 1017 года *	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,28	213,46	0,07	0,00	0,00	1,28	6,48	49,68	28,16	1,47
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	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	3,95	2,16	0,53
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	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
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	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:	650	18,90	19,28	78,00	571,05	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3 день.														
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Фрикадельки из куриной грудки	60/60	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,88	22,57	39,30	10,24	2,79
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	186,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	105,98	34,52	1,28
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Калюста тушеная (дольки гарнир)	50	1,02	1,84	3,85	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Чай с сахаром, с яблоком	100/10/10	0,11	0,05	10,96	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	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
№ рецептуры № 270 Сборник. На приготовление рецептуры использованы таблицы стр. 244, 2012 года *	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	28,00	5,60	0,44
	Итого:	595	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67

20%

4 день													
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 3 стр 134 , 2012 год *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
ТТХ	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	37,31	306,04	156,56	6,31	
в 339 Сборщик. На год не для обр - в тех.обяз.участие-день 2017	200	3,17	2,68	15,95	100,80	0,04	1,30	20,30	126,76	90,00	14,00	0,13	
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 5 стр 134 , 2012 год *	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хлеб пшеничный													
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 год *	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	6,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной													
Итого:	578	21,62	21,66	94,80	654,39	0,49	11,48	34,56	191,79	466,04	195,46	10,03	

25%

5 день													
ТТХ им состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл 5 стр 163 , 2012 день *	100	1,80	0,10	8,80	48,00	0,02	8,90	0,00	45,00	51,00	26,00	1,70	
Свекла отварная дроблями													
ТТХ	50/150	14,96	19,84	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	78,48	159,09	34,53	3,18	
в 340 Сборщик. На год не для обр - в тех.обяз.участие-день 2017	200	0,68	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 год *	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,20	
Хлеб пшеничный													
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 год *	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	9,00	26,00	5,00	0,44	
Хлеб ржаной													
Итого:	566	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	163,97	275,78	87,09	6,29	

25%

6 день													
в 341 Сборщик. На год не для обр - в тех.обяз.участие-день 2018	50	1,48	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	10,73	29,99	10,40	0,34	
Салат из зеленого горошка с/с													
ТТХ	75/150/3	13,05	14,45	45,07	364,94	0,08	0,24	16,80	34,97	196,81	48,30	1,72	
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 год *	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
Чай с сахаром, с лимоном													
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 год *	20	1,52	0,16	8,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хлеб пшеничный													
им состав и калорийность расчётных продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 год *	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	6,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной													
Итого за 6 дней 1 недели:	3419	115,33	115,74	493,66	3475,58	1,68	102,01	256,92	861,40	1784,27	574,81	24,52	

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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-й период														
1 день														
№ 15 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Сыр порционный	10	2,53	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТН	Котлета из мяса птицы с яичной гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,62	10,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,09	71,16	322,88	184,22	6,72
№ 16 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	62,90	0,02	0,73	0,00	0,31	32,48	23,44	17,46	0,70
ТН	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
№ 17 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	32,50	7,00	0,56
Итого:		553	23,57	21,94	100,42	696,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,03	8,43

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 день														
№ 18 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	6,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТН	Выпечка рыбные с картофельными пюре и сметаным соусом	75/150/20	11,66	10,09	30,96	280,32	0,20	18,84	33,16	3,08	80,01	219,45	58,52	2,19
№ 19 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,35	2,80	1,40	0,27
ТН	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
№ 20 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,80	0,44
Итого:		605	17,69	17,50	78,75	654,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	290,88	89,02	4,44

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
3 день														
№ 21 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,04
№ 22 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Чай с сахаром, с лимоном	195/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,18	0,33
ТН	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
№ 23 Сборник. На порядок для обучающихся абитуз. Дале 2017	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	60,64	6,56

20%

4 День												
11 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	21,00	0,04	100,00	60,00	5,90	0,07
672,311 Сбор реч. На соответствие для отхода для асбестоцемент. Дале 2017	52,60	7,284	11,940	8,960	124	0,048	29,620	0,421	20,726	90,202	15,521	0,640
1800 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	1800,0	5,06	2,16	31,93	162,86	0,06	3,96	0,79	11,43	37,47	6,62	0,85
419 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,57
25 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	25	1,80	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
35 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:	553	17,97	17,97	80,12	542,03	0,21	1,07	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87

20%

5 День												
100 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	100	10,28	17,32	0,05	208,00	0,05	1,36	0,84	43,50	229,40	24,64	1,06
200 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
200 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,08	13,68	4,40	5,14	0,92
30 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	30	2,20	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
30 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	30	1,90	0,36	11,86	59,40	0,05	0,00	0,42	9,70	45,00	10,10	1,17
Итого:	560	21,50	21,06	91,16	653,17	0,82	2,26	2,27	195,96	678,40	130,34	9,74

25%

6 День												
100 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
757150 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	757150	15,42	18,91	42,40	379,37	0,19	16,27	5,05	81,05	148,70	39,73	2,19
1851095 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	1851095	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
30 Сбор реч. На соответствие для облуч. в асбестоцемент. Дале 2017	30	1,58	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	655	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89
Итого за 6 дней 2 недели:	3376	117,12	117,31	504,97	3543,17	2,16	74,12	27,06	984,82	2066,56	639,12	38,93
ВСЕГО за 12 дней:	6795	232,45	233,06	998,62	7018,75	3,84	176,13	51,28	1846,22	3850,42	1213,13	73,45
В среднем на 1 учащегося в день:	566	19,37	19,42	83,22	584,90	0,32	14,68	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12

20%

20-25%