



Примерное цикличное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму доставки 8 80 рублей)

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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-энергетическая ценность		Витамины		С, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
						кВт, ккал	кДж	В1, мг	В2, мг					
1-ая неделя														
1 день														
№333 Сосиски. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Сосиски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№333 Сосиски. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,10	3,40	38,22	222,60	0,07	0,00	14,35	0,95	14,24	45,63	10,31	1,02
№349 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,44	23,44	17,46	0,70
№350 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	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
№351 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	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:	528	20,00	16,79	80,35	613,12	0,30	0,94	17,39	4,55	72,95	235,69	60,19	4,81
2 день														
№260 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Гуляш из говядины	60/60	10,46	10,71	9,83	144,26	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№374 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,73	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№377 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№454 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2016	Булочка "Восхищение"	50	2,890	3,060	14,280	109	0,070	0	3	1,410	11,300	39,200	15,200	0,730
№351 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	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:	550	20,30	18,79	83,08	606,62	0,39	3,75	14,98	4,81	81,44	475,95	217,65	10,57
3 день														
№293 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,66
№350 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 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
№374 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№351 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	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
№351 Сок. реч. На порцию для обуч. В все образ. учебно-делов. 2017	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:	530	20,36	21,91	85,64	584,34	0,19	3,07	64,92	2,54	69,93	280,94	57,91	3,54

5-1

4 день													
№ 229 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2017	50/60	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, тушеная в томате с овощами													
№ 313 Сборщик. На прочее для облч. В. все образцы. Ученый. Дели 2017	180	10,63	6,53	9,06	121,94	0,06	4,33	6,76	2,93	45,37	188,35	55,36	0,99
Пюре картофельное													
№ 413 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2017	200	0,15	0,16	13,91	56,74	0,01	0,90	0,30	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Компл. из свежих яблок													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	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
Хлеб пшеничный													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,76
Хлеб ржаной													
Итого:	520	22,78	12,71	48,53	372,28	0,16	8,96	12,58	6,03	108,42	397,94	122,23	3,79

5 день													
№ 271, № 311 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2017	60/40	9,54	12,90	8,75	189,00	0,12	0,55	11,83	2,00	19,60	95,45	16,18	1,53
Котлеты говяжьи в томатном соусе													
№ 129 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2017	180	11,22	15,18	10,29	222,35	0,14	0,65	14,04	2,35	23,06	112,29	19,04	1,80
Гороховое пюре													
№ 376 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Чай с сахаром													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	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
Хлеб пшеничный													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,76
Хлеб ржаной													
Итого:	520	23,67	28,60	46,80	537,95	0,28	1,23	25,87	4,85	63,41	253,54	48,82	4,69

6 день													
№ 235 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2017; № 367 Сборщик 2016	60/40	23,74	28,52	56,80	176,00	0,32	1,26	25,87	4,85	74,36	256,34	50,22	4,85
Котлеты из мяса кур в сметанно-томатном соусе													
№ 171 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2015	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,88	0,60	28,48	248,20	168,62	6,66
Каша гречневая рассыпчатая													
№ 156 Сборщик. На прочее для облч. Во все образцы. Ученый. Дели 2015	50	1,72	5,27	11,88	104,33	0,06	0,00	8,33	2,17	10,42	33,33	11,94	0,65
Слобика сладкая													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	165/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Чай с сахаром, с лимонном													
Мин. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,76
Хлеб ржаной													
Итого:	560	32,42	39,81	127,65	633,69	0,66	4,09	46,27	7,81	133,11	572,27	242,68	12,28

5-11 Fed.

11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С, мг		Витамин А, мг		Витамин Е, мг	Св. №	Р, мг	Мг, мг	Fо, мг
							В1, мг	С, мг	В1, мг	А, мг					
2-ой период															
1 День															
№293 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Птица запеченная	100	9,87	17,72	0,00	210,40	0,08	2,70	107,20	2,12		54,10	190,58	24,92	2,20
№ 208 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Макаронные изделия отварные с мясным сливочным	180/3	6,10	3,40	39,22	222,50	0,07	0,00	14,35	0,95		14,24	45,53	10,31	1,02
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03				10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	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
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	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:	523	18,88	21,54	65,98	559,60	0,21	2,73	121,55	3,57		89,09	281,91	48,83	4,48
2 ДЕНЬ															
№ 265 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Плов из говядины с рисом	60/200	19,87	20,36	54,78	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25		22,04	265,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02		12,70	3,90	2,30	0,50
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	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
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	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	0,99
	Итого:	495	22,25	20,88	85,52	651,38	0,15	3,34	0,00	5,84		45,99	340,10	80,60	5,83
3 ДЕНЬ															
№ 265 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Копченый из мяса кур в томатном соусе с овощами	60/40	10,52	6,75	21,90	182,90	0,09	0,55	8,32	0,08		94,18	165,30	4,33	0,42
№ 312 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 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.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03				10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	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
№ 376 Сбор.реч. На прокорм для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	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:	520	17,11	12,93	70,19	464,20	0,31	22,37	8,32	0,80		159,30	315,01	51,23	2,89

4 день													
№27333 Сборник. На производство пшеницы делять, дека образована 19 февраля 2017	60/40	7,28	11,79	8,74	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
Твердые мясные в сметанно-томатном соусе													
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	180	7,16	11,60	8,59	121,96	0,05	0,27	28,13	0,41	20,39	78,89	15,27	0,63
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	200	0,88	0,28	10,78	48,20	3,01	1,00	0,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	20	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	62,50	16,45	1,37
№20 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
Итого:	520	20,10	35,96	48,41	445,70	0,20	100,55	68,75	2,47	79,30	237,78	85,56	3,62

5 день													
№24241 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	50/200	12,33	13,28	46,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	66,64	172,79	38,24	2,24
Овощи тушеные с мясным фаршем													
№24241 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	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
Чай "Витаминный"													
№498 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	60	2,89	3,06	14,28	109	0,07	0	3	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
№498 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
№498 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	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
№498 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
Итого:	520	16,78	16,67	81,20	649,47	0,13	68,80	42,00	1,88	99,99	245,64	65,09	4,16

6 день													
№23430 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	60/40	9,11	10,10	12,5...	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	3,25	1,07
Булочки ржаные в сметанном соусе													
№23430 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	150	3,70	3,40	39,16	176,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
Рис отварной рассыпчатый													
№304 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,28
№304 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
№304 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	60	2,88	3,18	19,80	142,67	0,01	0,02	0,00	2,35	10,65	38,40	14,10	0,69
№304 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
Итого:	20	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Булочка обалыная													
№505 Сборник. На производство макаронных изделий отварные	520	17,36	17,00	91,88	554,69	0,13	0,59	30,92	7,11	64,22	261,92	62,63	3,53
№505 Сборник. На производство макаронных изделий отварные													
Итого за 12 дней:	6296	252,001	262,4794	915,233	6573,036	3,16735	220,41	443,6493	52,2602	1057,161	3898,6972	1113,550	64,0867
В среднем на 1 учащегося в день:	525	21,00	21,87	76,27	647,75	0,26	18,37	36,97	4,36	88,93	324,89	92,80	5,34