

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор
МБОУ «Суржакчишская СОШ»
Шайдуллин Р.Р.

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Питание»

A handwritten signature in black ink, appearing to be "R.R. Rakhmatullin".

Р.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое десятидневное меню

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

ПЛАН ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С 5 ПО 11 КЛАССЫ
(образовательная организация с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептур	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	Мg, мг	К, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	1,5	5,00	221,74	0,15	0,22	0,00	2,52	14,98	116,22	17,67	0,89
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	0,1	38,37	220,56	0,07	0,00	0,00	0,98	14,63	46,10	10,34	0,03
№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,1	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 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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
	Итого:	550	23,36	21,89	98,02	675,00	0,33	0,94	23,04	4,83	78,24	257,76	66,32	5,32

2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию 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	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
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:	553	22,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91

3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	100	1,291	6,083	11,205	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,268	31,808	16,832	1,48
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные 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	1,65
№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,00	0,03	0,00	0,00	11,25	2,95	1,70	0,29
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:	628,5	21,47	21,99	95,65	684,18	0,22	9,51	64,92	13,20	101,30	329,90	81,67	5,61

№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,00	39,07	162,19	48,53	0,42
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,71	7,95	24,57	184,10	0,17	21,79	12,00	0,00	45,09	104,81	33,30	1,16
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	50	0,61	1,63	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,00	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	11,91	53,74	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	1,840	97	0,022	0	0	0,440	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:	593	17,79	17,62	75,91	551,44	0,33	34,96	17,82	4,60	143,32	364,75	119,00	5,16

5 день														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое гюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	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	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	22,25	21,96	95,71	657,15	0,76	0,74	27,20	4,26	155,82	475,03	126,24	10,04

6 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	19,150	51,298	479	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию 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 Дели +	Хлеб пшеничный	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
	Итого:	590	22,50	22,49	95,93	701,10	0,21	34,24	29,10	20,87	139,63	292,22	78,39	6,70
	Итого за 6 дней 1 недели:	3484,5	130,29	127,92	557,70	3968,96	2,23	84,21	195,06	51,70	799,27	2260,92	691,77	43,72

					Сть, ккал	ВТ, МГ	С, МГ	Б, МГ							
2-ая неделя															
1 день															
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Птица запеченная	100	9,870	17,72	210,4	0,080	2,700	10,7	2,120	54,100	190,580	24,920			
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200/3	7,380	5,190	244	0,074	0,000	12,0	1,322	7,200	50,460	28,160			
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,02	40		0,030			10,950	2,800	1,400			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,24	760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200		
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		
Итого:		573	22,24	23,66	90,21	644,50	0,26	2,73	119,20	4,33	89,85	323,34	77,48	5,83	

2 день														
№20 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с с маслом растительным	30	0,890	1,56	1,880	26	0,105	11	0	2,408	21,450	59,950	20,800	0,684
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	15,28	43,58	366,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
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:		620	19,38	17,65	88,48	596,65	0,23	79,80	39,00	3,49	121,94	315,89	84,29	5,22

3 день														
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию 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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию 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 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:		640	18,12	15,78	73,68	529,14	0,42	25,82	19,36	55,69	123,75	241,76	75,46	6,06

№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошко образоват учрежд. Дели 2017	Тефтели мясные в сметанном соусе	60/40	11,790	8,738	124	0,041	29,620	0,421	20,726	8	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	180/5	2,980	38,400	207	0,069	12,000	0,96	14,150	4	10,343	1,023
ТТК	Напиток из свежих фруктов (с/с)	200/5	0,17	11,48	63,60	0,02	0,00	0,13	16,67		7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,39	7,00		4,90	0,39
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	0,420	13,860	69	0,053	0	0,490	10,150		16,450	1,365
	Итого:	553	18,62	78,22	546,18	0,24	41,62	2,39	68,69		55,00	4,29

5 день														
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошко образов.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	50	1,03	1,76	4,10	49,65	0,05	4,65	0,00	1,41	9,33	28,89	9,77	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	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	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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:	550	23,61	22,70	91,60	710,93	0,21	7,99	0,00	7,32	56,77	376,49	92,71	6,35

6 день														
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,5	0,052	0,536	10,92	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	6,580	7,570	33,320	242			19,600	0,54	29,470	249,960	168,624	5,770
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,090	0,020	10,720	43		0,030			11,250	2,950	1,700	0,290
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	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:	563,50	21,46	21,89	92,48	648,40	0,16	0,57	30,52	5,62	83,12	469,68	213,97	9,13
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3499,50	123,51	120,29	514,66	3675,80	1,51	120,35	249,70	78,84	554,13	1926,16	598,91	36,88
	ВСЕГО за 12 дней:	6984,00	253,81	248,21	1072,36	7644,76	3,74	284,56	444,76	130,54	1353,40	4186,08	1290,67	80,61
	В среднем на 1 учащегося в день:	582,00	21,15	20,68	89,36	637,06	0,31	17,06	37,06	10,88	112,78	348,84	107,56	6,72