

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 с12лет и старше (5-11 классы)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя																
1 день																
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	84,85	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	Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	100/150/5	387,30	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 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	92,80	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	58,75	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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	59,40	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	683,10	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30	

20%

2 день																
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	376,80	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 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	40,00	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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	59,40	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	523,20	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%

3 день																
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	34,33	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	221,00	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	256,80	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	41,32	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 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	47,00	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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	79,20	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	679,65	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90	

20%

4 день																
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	100	48,00	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70	
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	348,45	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27	
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	44,70	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 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	47,00	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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	59,40	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	547,55	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%

5 день																
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10		34,33	2,63	2,66	0,00		34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тeftели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		123,99	7,28	11,94	8,36		123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200		224,60	7,36	6,02	35,26		224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		103,50	0,34	0,17	21,46		103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40		79,20	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		565,62	18,25	19,27	80,42		565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
6 день																	
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	100		90,53	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, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3		416,65	16,80	17,20	53,36		416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	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 Дели +	Хлеб ржаной	50		99,00	3,30	0,60	19,80		99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	593		647,50	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 недели:	3469		3646,63	120,37	124,25	516,30		3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

20%

25%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Калорийно сть, ккал	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя															
1 день															
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	442,60	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	54,20	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	70,50	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 Дели +	Хлеб ржаной	40	79,20	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	646,50	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	509,80	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	40,00	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	47,00	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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	59,40	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	703,20	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	105,00	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	164,70	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	74,60	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92

25%

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	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 Дели +	Хлеб ржаной	40		79,20	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		564,50	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%

4 день																	
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40		118,01	3,17	5,19	9,85		118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200		224,60	7,36	6,02	35,26		224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		54,20	0,24	0,09	12,43		54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	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 Дели +	Хлеб ржаной	30		59,40	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		526,71	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																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47,00	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150		271,50	12,48	15,68	19,34		271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		70,50	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 Дели +	Хлеб ржаной	30		59,40	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		541,20	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																	
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	100		90,53	1,75	4,33	8,62		90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3		386,76	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	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 Дели +	Хлеб ржаной	25		49,50	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:	553		568,11	18,67	19,24	73,30		568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3376		3550,223	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		7196,853	238,8372	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		599,74	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%

20-25%