

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

| | | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +, | Свекла отварная дольками | 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 | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы с картофельное 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 | |
| ТТК | Чай с сахаром, с яблоком | 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 6 стр 134, 2012 Дели + | 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.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: | | 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%

| | | 5 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 | |
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017 | Тефтели 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 | |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | 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 | |
| ТТК | 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 | |
| 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: | | 550 | 18,25 | 19,27 | 80,42 | 565,62 | 0,22 | 3,52 | 50,62 | 2,44 | 155,47 | 256,81 | 75,76 | 4,62 | |

20%

| | | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| № 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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, 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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%

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход,г | 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 пшенной 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Чай "Витаминный" с шиповником | 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | 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.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 | 23,06 | 22,02 | 90,99 | 646,50 | 0,25 | 51,24 | 62,48 | 2,91 | 271,51 | 388,84 | 80,04 | 3,59 |

25%

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели + | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |

25%

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Рыба, тушенная 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Компот из свежих яблок (75С) | 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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | 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.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: | 550 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели + | 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 |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Овощи тушеные с мясом | 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 |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | 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.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: | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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 |
| ТТК | Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | 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: | 553 | 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 | 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%

20-25%