



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утвєждєно
Директор ООО "АБК-Пэймент"

P. P. Puxmartyr, Jr.



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

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 71 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017	Оруты свежие порционно /доп гарнир/	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
№ 349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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	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	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:		580	23,57	21,92	99,58	649,20	0,34	2,41	23,04	4,86	83,34	266,76	70,52	5,47
2 День														
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 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
№ 294 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 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	188,62	5,66
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 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	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	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	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92	9,25
3 День														
№ 293 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017, 366/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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 144, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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	23,20	22,31	91,24	670,94	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	323,94	70,14	4,54
4 День														

25%

25%

25%

№ 46 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Деян. - 2017														
Салат из белокачанной капусты с яблоками		100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
№ 229 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Деян 2017 Рыба, тушеная в томате с овощами		50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Деян. -2017 Пюре картофельное с маслом сливочным		180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
№ 342 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Деян 2017 Компот из свежих яблок (75 С)		200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деян + 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 Деян + 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:		623	18,13	18,56	80,18	570,80	0,32	43,29	17,82	18,75	141,63	343,75	115,17	4,94
№ 62 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Деян 2017 5 День														

Итого:															623	18,13	18,56	80,18	570,80	0,32	43,29	17,82	18,75	5,80	30,00	9,40	0,78		
№ 62 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети- 2017															5 день														
Салат из моркови с сахаром																													
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети- 2017															Котлеты говяжьи	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664	
№ 199 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети- 2017															Гороховое пюре с маслом сливочным	100	12,76	15,28	13,08	206,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети- 2017																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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012															Чай с мармеладом		185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012															Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:															635	21,91	22,24	100,16	671,85	0,78	3,39	20,00	18,09	172,82	534,97	159,28	10,65		
Им. состав и калорийность российских															6 день														

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +															6 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Деян. 2017															[Фрукты и ягоды свежие (яблоки)]														
Сыр порционно															100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Деян. 2017															10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Деян. 2017															Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	19,193	54,002	432	0,165	0,379	41,068	0,00146	23,715	124,510	36,097	0,942	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +															Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
															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:															550	22,03	22,56	93,48	647,36	0,24	10,48	62,07	0,68	158,66	224,31	57,60	3,91		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода в 1 г	Калорийность в 100 г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№ 376 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		553	18,90	19,08	73,06	568,89	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	54,46	5,11
2 день														
№ 3 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,86	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№43, 241 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с маслом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№ 376 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,910	48	0,03				11,250	2,95	1,7	0,290
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		550	23,29	24,15	93,00	659,92	0,13	18,91	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,09
3 день														
№ 52 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из свежеты отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор реч. на прод.-но для обуч. во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	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 реч. на прод.-но 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
№ 376 Сбор реч. на прод.-но 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	0,28
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	85,47	6,66

20%

25%

20%

№279, 331 Сбор реч. на прод.-но для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	4 День													
Тестеры мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	

№ 203 Сбор рец. На прод.-ию для обуч.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Во всех образ.учреж.-дети 2017	Напиток из свежих фруктов	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Дети +														
Итого:		553	18,68	18,58	78,22	570,48	0,23	6,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,60	3,98

20%

№ 280 Сбор рец. На прод.-ию для обуч.	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
Во всех образ.учреж.-дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 171 Сбор рец. На прод.-ию для обуч.	Помидоры свежие порционно /доп гарнир/	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
Во всех образ.учреж.-дети 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	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дети +														
Итого:		580	23,43	21,92	97,11	653,35	0,40	6,55	36,31	4,18	86,04	406,11	209,41	13,22

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
Дети +														
№ 390,391,392 Сбор рец. На прод.-ию для обуч.	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
Во всех образ.учреж.-дети 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дети +														
Итого:		570	22,50	22,09	94,57	646,58	0,30	43,41	41,07	1,06	85,66	221,46	70,50	3,14
ВСЕГО за 12 дней:		6947	256,61	256,265	1073,61	7580,896	4,07654	172,911	620,2854	119,125	1573,276	3904,1145	1231,065	74,966
В среднем на 1 учащегося в день:		579	21,38	21,36	89,47	631,74	0,34	14,41	51,69	9,93	131,11	325,34	102,59	6,25

25%

20-25%