

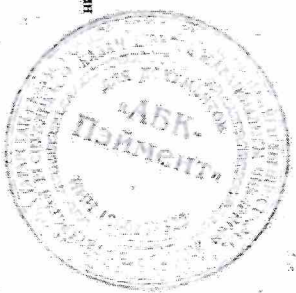
Сотверовано
Руководитель образовательного учреждения



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

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Паймент"

Р.Р. Рахматуллин



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 ПО 11 КЛАССЫ
(сбалансированное меню с учетом рекомендаций по питанию)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
Хим. состав и калорийность раскисленных продуктов питания, табл. 3 стр. 124, 2012 Дополн +	Продукты 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
ТК	Сырники из творога с кашей молотой "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
№ 376 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 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 раскисленных продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн +	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:		573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05

20%

2-й день														
№ 279 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Тертые мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 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 раскисленных продуктов питания, табл. 6 стр. 124, 2012 Дополн +	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 раскисленных продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн +	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	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3-й день														
ТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Капуста тушеная (дольгларнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. реч. На прокорм для обрч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 раскисленных продуктов питания, табл. 6 стр. 124, 2012 Дополн +	Хлеб пшеничный	25	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 раскисленных продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн +	Хлеб ржаной	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:		695	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012 Дети +	4 день	Продан и ягода 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
ТТК		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор реч. на прод. на дм обр. во всех образ. учр. Дени 2012		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дети +		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 Дети +		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:			578	21,62	21,86	94,80	654,39	0,49	11,48	34,56	3,39	191,79	465,04	195,46	10,03

25%

ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 8, стр. 168, 2012 Дети +	5 день	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		Жаркое по-домашнему с овощами, с майонезом	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,08	34,53	3,18
№ 349 Сбор реч. на прод. на дм обр. во всех образ. учр. Дени 2012		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	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 Дети +		Хлеб пшеничный	25	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 Дети +		Хлеб ржаной	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:			565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29
№ 10 Сбор реч. на прод. на дм обр. во всех образ. учр. Дени 2012	6 день	Салат из зеленого горошка с с. сливочным	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
ТТК		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 377 Сбор реч. на прод. на дм обр. во всех образ. учр. Дени 2012		Чай с сахаром, с лимонном	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. 134, 2012 Дети +		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 Дети +		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:			558	18,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	5,98	71,64	288,74	77,76	3,78
Итого за 6 дней 1 недели:			3419	115,33	115,74	493,66	3475,58	1,68	102,01	256,92	24,22	861,40	1784,27	574,01	34,52

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 35 Сбор реч. на продажу для общ. во всех образцех, день 2017	Сыр порционный	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
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№ 36 Сбор реч. на продажу для общ. во всех образцех, день 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	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	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43
2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр 184, 2012	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
№ 285 Сбор реч. на продажу для общ. во всех образцех, день 2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор реч. на продажу для общ. во всех образцех, день 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 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,09	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	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	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	68,64	5,56
3 день														
№ 52 Сбор реч. на продажу для общ. во всех образцех, день 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 376 Сбор реч. на продажу для общ. во всех образцех, день 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	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	Хлеб ржаной	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:		605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	298,88	89,02	4,44

20%

20%

25%

№ 15 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 2017	Сыр порционно	10	2,53	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№27, 331 Сбор реч. на проезд для питания детей в дошкол. учрежд. Ден 2017	Тертые мясные в томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
№349 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	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	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Ден 4														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	66,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Ден 5														
Итого:		553	21,37	22,91	91,33	651,11	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87

25%

№ 233 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 2017	Гороховое пюре	200	6,50	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№342 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 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	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
Ден 4														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Ден 5														
Итого:		560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Проды и ягоды свежие (яблон)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Ден 4														
ТТК	Котлеты "Апельитные" с овощным рау	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор реч. на проезд для общ. во всех образ. учрежд. Ден 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	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
Ден 5														
Итого:		555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89
Итого за 6 дней 2 недели:		3376	120,52	122,55	516,17	3652,24	2,16	74,12	303,66	27,06	984,82	2066,56	639,12	38,93
ВСЕГО за 12 дней:		6795	235,85	238,30	1009,83	7127,82	3,84	176,13	550,58	51,28	1846,22	3850,82	1213,13	73,45
В среднем на 1 учащегося в день:		566	19,65	19,86	84,15	593,99	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12

20-25%