



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

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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ 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
1-ая неделя														
1 день														
№ 271 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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
№ 149 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Умс. 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
Умс. 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	0,48	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														
№ 25 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. 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
№ 280 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 377 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. 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
Умс. 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
Умс. 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	22,88	21,99	96,42	680,29	0,38	3,82	32,98	3,94	179,94	539,75	220,15	10,91
3 день														
№ 293 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017, 3сб./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. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	282,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор. рец. На прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. 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
Умс. 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
Умс. 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:	560	22,44	22,23	98,48	647,44	0,24	3,07	64,92	2,93	77,73	317,44	68,74	4,43
4 день														

№ 45 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 229 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	30,07	162,19	48,53	0,85
№ 317 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Пюре картофельное	180	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,15
№ 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	13,91	58,74	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 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	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:	635	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

	5 день													
№ 62 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,35	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 271 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	16,62	8,98	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 121 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 376 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	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 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	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:	625	21,84	21,89	90,98	702,56	0,42	4,10	19,18	17,07	87,87	478,66	244,98	9,77

	6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели +	Фрукты 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
№ 15 Сбор рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Сыр порционно	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
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,367	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	9,00	28,00	5,60	0,44
	Итого:	600	21,52	24,12	90,98	701,67	0,22	24,50	50,10	5,71	203,38	329,27	76,87	8,30

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калориинно сть, 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														
№293 Сбор. рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 304 Сбор.рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,480	28,160	1,480
№136 Сбор.рец. На прод.но для общ. 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	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б, 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.б, 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	1,55
	Итого:	573	22,28	23,70	91,20	649,55	0,26	3,73	119,20	4,35	91,60	324,44	78,38	6,07
2 день														
№3 Сбор.рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,990	10,15	14,890	170	0,037	0,07	61	0,480	106,400	82,500	9,700	0,420
№343, 741 Сбор.рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
ПТР	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.б, стр.134, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.б, 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:	550	22,06	24,04	92,61	677,60	0,14	68,87	100,00	1,31	203,99	316,94	67,09	4,46
3 день														
№ 294 Сбор.рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	11,40	16,61	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№312 Сбор.рец. На прод.но для общ. 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.рец. На прод.но для общ. 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.б, стр.136, 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.б, 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:	550	17,96	17,82	72,82	523,44	0,42	23,02	19,36	55,71	121,55	248,66	77,76	6,26
4 день														
№279, 331 Сбор.рец. На прод.но для питания детей в дошкол.образоват.учрежд.Дели 2017	Тефтели 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

№ 202 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,100	2,980	38,300	187	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
ГГн	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,83
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Деля +	Хлеб пшеничный	35	2,65	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 Деля +	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:	550	18,69	18,62	78,12	526,14	0,24	3,45	41,62	2,39	63,69	208,00	55,00	4,29

	5 день													
№ 45 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 265 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля 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 Деля +	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 Деля +	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:	595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29

	6 день													
№ 234 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля 2017	Биточки рыбные	90	9,600	9,984	13,212	149,20	0,054	0,288	4,680	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296
№ 146 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля 2017	Картофель запеченный дольками	200	5,52	6,04	49,90	331,25	0,28	29,00	0,00	9,10	30,90	144,58	53,72	2,00
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж. Деля 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,03			10,950	2,800	1,400	0,260
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Деля +	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 Деля +	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	21,99	22,72	98,79	646,65	0,42	29,32	4,68	14,40	96,58	367,71	111,15	5,34
	ВСЕГО за 12 дней:	6888	256,847	260,676	1077,81	7670,762	3,55484	228,768	492,8956	138,786	1417,102	4113,74	1280,138	76,1605
	В среднем на 1 учащегося в день:	574	21,40	21,72	89,82	639,23	0,30	19,06	41,07	11,57	118,09	342,81	106,68	6,35