



Сотланды
Республика, общедобразовательного учреждения
Методология үзәге
Методология үзәге
Методология үзәге
Методология үзәге

И.Р. Рахметов

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

Республика в уезде
Директор ООО «АБК-ПЕЙМЕНТ»
И.Р. Рахметов
И.Р. Рахметов



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

(образовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В9, мкг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Углеводы		Жиры		Белки							
														г	г	г	г	г	г						
1-ый день																									
№ 278 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Плоды и ягоды свежие (блинов)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
№ 279 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Сырники из творога с сахаром, маслом сливочным	60/160/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	155,56	6,31	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,90	1,40	0,27
№ 280 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Чай с сахаром	120	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 281 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Хлеб ржаной	60	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	0,36	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:		673	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	4,05												

20%

2-ой день																										
№ 278 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Ежики мясные заправленные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	208,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49	6,20	4,31	35,28	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	26,16	1,47
№ 279 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,28	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	26,16	1,47	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
№ 280 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Чай с сахаром, с лимоном	165/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 281 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Хлеб пшеничный	60	2,0	1,52	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	0,36	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
№ 282 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	0,36	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
Итого:		560	18,90	19,28	78,00	574,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	78,27													

20%

3-ий день																										
№ 278 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Фрикадельки на куриной грудке	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	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 279 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	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	1,02	1,84	3,95	39,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 280 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Каша гречневая (полгарнир)	50	1,02	1,84	3,95	39,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
№ 281 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Чай с сахаром, с лимоном	180/100	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
№ 282 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
№ 283 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	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	17,16	17,58	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67
Итого:		595	17,16	17,58	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59													

20%

4-ый день																									
№ 278 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Плоды и ягоды свежие (блинов)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 279 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Колбаса докторская с гарниром картофельным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	155,56	6,31	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,90	1,40	0,27	
№ 280 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№ 281 Сборный рацион на период для обучающихся в общеобразовательных организациях с режимом обучения до 8 часов	Хлеб ржаной	60	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	0,36	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:		200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00												

20%

Увеличение и уменьшение российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,94	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	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	21,52	21,96	94,80	654,39	0,49	11,48	34,56	3,39	191,79	485,04	195,46	10,03

25%

Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Свежая отварная колбаса	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
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Жаркое по-домашнему с овощами, с мясеной	50/150	14,95	19,64	40,46	349,96	0,17	19,42	82,01	3,18	78,49	159,09	34,53	3,18
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Конфит из свинины (75С)	200	0,68	0,09	12,03	82,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	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
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	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:		585	22,35	21,95	94,27	645,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	5,29

25%

Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Салат из зеленого горошка с/е	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,88	10,40	0,34
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Биточки рубленые с рисом отварным распухшими с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	24,97	196,81	48,30	1,72
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	Чай с сахаром, с лимон	169/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	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
Увеличение и уменьшение российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012, Днев *	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:		588	18,15	17,58	80,07	644,46	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	493,85	3475,58	1,58	102,01	258,92	24,22	861,40	1784,27	574,01	34,52

25%

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В3, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
																			№ п/п
№ 15 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	2-я неделя																		
	1 день																		
№ 201 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Сыр порциционно	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				
	Колбаса из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	750/80,0	13,92	18,51	46,57	399,90	0,33	0,78	80,55	2,69		71,16	322,88	184,22	6,72				
№ 249 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Компот из сухофруктов (750)	200	0,96	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51		32,48	23,44	17,49	0,70				
	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				
№ 276 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Хлеб ржаной	50	3,90	0,40	24,60	117,50	0,08	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	219,09	8,43				
№ 31 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	2 день																		
	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				
№ 376 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Биточки рыбные с картофелем и морью и сметанным соусом	750/50/20	11,86	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99		80,01	216,45	96,52	2,19				
	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				
№ 376 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,94	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22		4,00	13,00	2,80	0,22				
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44		8,00	28,00	5,60	0,44				
№ 376 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	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				
	Занятия и мероприятия, проводимые в период с 1 по 31.08.2012																		
№ 201 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	3 день																		
	Плов из курной грудки с рисовой крупкой	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20				
№ 376 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Чай с сахаром, с лимонном	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23		89,53	176,23	40,58	2,64				
	Хлеб пшеничный	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				
№ 201 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,94	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22		4,00	13,00	2,80	0,22				
	Итого:	550	18,37	19,05	80,22	670,97	0,14	12,30	0,00	5,07		131,28	249,19	68,64	6,56				
№ 15 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	4 день																		
	Сыр порциционно	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 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Ефегели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,264	11,940	8,380	124	0,048	0,276	29,620	0,421		20,726	80,202	15,521	0,640				
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	5,08	2,16	31,33	162,88	0,06	0,00	3,98	0,79		11,43	37,47	6,62	0,85				
№ 201 Сбор реч. На прощ.-но для обр.-но. Во всех отделах. Ученые. Дни 2017	Компот из сухофруктов (750)	200	0,96	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51		32,18	23,44	17,46	0,67				

20%

20%

20%

Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,96	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:		553	17,97	17,67	80,12	542,03	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87

20%

Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2013	5 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2013	Птица зачищенная	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2013	Гороховое пюре	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
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2013	Компот из свежих яблок (75С)	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
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2013	Хлеб пшеничный	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	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	579,40	130,34	9,74

25%

Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2013	6 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2013	Птица зачищенная	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2013	Гороховое пюре	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
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2013	Компот из свежих яблок (75С)	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
Мин. состав и валорность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2013	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:		555	17,91	19,29	74,29	627,08	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	206,66	64,89	5,89
Итого за 6 дней 2 недели:		3376	117,12	117,31	504,97	3843,17	2,16	74,12	303,56	27,06	984,82	2066,66	639,12	38,33
Итого за 12 дней:		6795	232,46	233,06	998,62	7018,75	3,04	176,13	600,58	51,28	1846,22	3850,82	1213,13	73,45
В среднем на 1 учащегося в день:		566	19,37	19,42	83,22	594,90	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12

20-25%