



С.С. Закирова
Директор
МБОУ «Камскоустинская СОШ»

Закирова Е.В.

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Пэймент»
Р.Р. Рахматуллин



Примерное цикличное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся 5 – 11 классов
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Утв. ер жиддэ
 Директор ООО "АБК- Пэймент"
 Р.Р.Рахматуллин



С.З.Зайнурова
 Директор
 МБОУ «Кайскоустьинская СОШ»
 Закирова Е.В.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся 5 – 11 классов в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

1 недели

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 82,105 Сб.рец. На продукт для обуч. Во всех образоват. Учреж. Дати 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 376 Сб.рец. На продукт для обуч. Во всех образоват. Учреж. Дати 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дати + 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	512	7,88	8,15	39,07	271,08	0,12	10,81	9,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74
№ 82,105 Сб.рец. На продукт для обуч. Во всех образоват. Учреж. Дати 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 376 Сб.рец. На продукт для обуч. Во всех образоват. Учреж. Дати 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дати + 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	512	7,88	8,15	39,07	271,08	0,12	10,81	9,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74

ВТОРНИК

№ 289 Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рагу из птицы	50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 377 Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	490	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84

СРЕДА

№ 102,105 Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
№ 425 Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
№ 344 Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из свежемороженых фруктов	200	0,24	0,14	31,84	116	0,01	0,73	0	0	14	8,94	5,58	0,14
табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дети + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	535	13,43	14,39	77,48	493,75	0,34	6,63	3,00	5,35	75,00	190,27	68,48	3,80

ЧЕТВЕРГ

№ 294Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017; №366 дошкольн. 2016г	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,06	2,976
№ 171 Сбор.рек. На про- гно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочн	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	#####	5,66
ТТК	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	523	27,75	13,89	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	#####	9,91

ПЯТНИЦА

№ 271 Сбор реп. На про- изв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Котлеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
№ 304 Сбор реп. На про- изв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
№ 377 Сбор реп. На про- изв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144,Хмс. Состав и калорийность российских продуктов питания №№№ 2 2017	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	510	19,54	22,38	81,04	603,96	0,24	2,25	3,08	3,40	39,85	237,70	52,04	3,87

СУББОТА

№ 98 Сбор реп. На про-изв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой с птицей,со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
табл 6 стр 136 Дети +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
ТТХ составлено на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,2	0	24,8	102,00	0	2,4	0	0	10	2	2	0,2
табл 6 стр.144,Хмс. Состав и калорийность. российские продукты питания /Дети + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	537	9,27	12,96	76,30	463,88	0,12	12,54	17,81	4,44	77,69	131,24	38,23	2,81
	Всего за 6 дней:	3107	93,91	85,37	441,76	2928,33	1,45	132,87	67,60	75,45	#####	1231,08	#####	26,98

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся 5 – 11 классов
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан**

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 180,331 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,79	248,82	168,6	5,652
№ 176 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр.134,144,Хис. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	525	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	#####	12,21

ВТОРНИК

№ 88 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
№ 424 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Булочка обсыпная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
№ 342 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл 6 стр.144,Хис. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	540	9,95	13,49	66,07	433,98	0,17	16,77	12,00	5,12	89,21	147,42	54,23	3,46

СРЕДА

№ 234,330 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
--	----------------------------------	-------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ 203 Сбор.рек. На прог-но для обуч. По всем образ.учреж.-Дети 2017	Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01	
	ТТК табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1	
	Итого:	523	19,95	10,65	104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48	
ЧЕТВЕРГ															
ТТК акт переработки от 25.12.2019	Жаркое из птицы	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38	
№ 376 Сбор.рек. На прог-но для обуч. По всем образ.учреж.-Дети 2017 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1	
	Итого:	440	19,92	15,69	69,53	500,14	0,38	52,16	29,10	3,52	78,66	276,73	95,16	4,64	
ПЯТНИЦА															
№ 1 Сбор.рек. На прог-но для обуч. По всем образ.учреж.-Дети 2017	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
№ 117Сбор.рек. На прог-но для обуч. По всем образ.учреж.-Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93	
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22	
табл 6 стр,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	525	10,3	16,2	58,7	433,7	0,1	32,4	61,3	3,5	69,4	128,0	34,2	2,3	
СУББОТА															
№ 97,105Сбор.рек. На прог-но для обуч. По всем образ.учреж.-Дети 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43	
табл 6 стр 136 Дети +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05	
№ 342 Сбор.рек. На прог-но для обуч. По всем образ.учреж.-Дети 2017	Напиток из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952	

Хлеб ржаной

	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
Итого:	545	11,24	10,01	94,06	526,50	0,25	12,97	8,00	3,63	71,14	203,71	65,61	4,62
Всего:	3098	93,25	80,42	479,04	3053,17	1,48	194,90	149,55	25,16	#####	1360,49	#####	30,69
Всего за 12 дней:	6205	187,16	165,78	920,79	5981,50	2,93	327,77	217,15	100,60	#####	2591,57	#####	57,67
В среднем на 1 учащегося в день	517	15,60	13,82	76,73	498,46	0,24	27,31	18,10	8,38	74,11	215,96	81,39	4,81