

Сотрудник
Управления государственного управления

Республика Татарстан
Директор ООО "Фонд Социальной
Защиты" З.Р. Халимова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся образовательных организаций 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
(объем образовательного процесса по учебному плану составляет 60 часов)

Наименование блюда	Выход, г	Безжира, г	Жир, г	Углевод, г	Калорийность, кДж	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1. Завтрак													
1. Десерт													
Сметанная каша с яблоками	100	1,06	4,22	9,52	84,95	0,05	4,38	0,70	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
Сметанная каша с яблоками и корицей	75+10+3	17,06	23,30	43,27	403,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,83	38,18	2,08
Сметанная каша с яблоками и корицей	200	0,68	0,09	23,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Сметанная каша с яблоками и корицей	35	2,31	0,42	13,98	69,30	0,08	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	10,45	1,37
Итого:	593	21,38	23,71	94,68	710,39	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

Сметанная каша с яблоками и корицей	100	0,40	0,40	9,00	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Сметанная каша с яблоками и корицей	80+20+3	16,29	18,33	59,51	459,90	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
Сметанная каша с яблоками и корицей	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,4
Сметанная каша с яблоками и корицей	40	2,64	0,45	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	10,80	1,56
Итого:	603	22,60	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,56	367,14	435,94	89,15	5,02

3. Завтрак													
Сметанная каша с яблоками и корицей	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	150,00	60,00	5,50	0,07
Сметанная каша с яблоками и корицей	60+50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
Сметанная каша с яблоками и корицей	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	106,82	5,65
Сметанная каша с яблоками и корицей	185+10+5	0,11	0,02	10,16	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,99	2,16	0,33
Сметанная каша с яблоками и корицей	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
Сметанная каша с яблоками и корицей	40	2,84	0,48	15,04	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	10,80	1,56
Итого:	660	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	439,93	219,91	10,90

[illegible]

[illegible]