Согласовано Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное цикличное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных 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 (общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры

Наименование блюд

Выход,г

Белки, г Жиры, г Углевод Калорийно Витамин Витамин Витамин А, Витамин Е, мг мг Е, мг

Са, мг

Мд, мг

Fe, Mr

	1-ая неделя								162 3					,
	1 день		100	17 78	45 75	374.10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,72
TTK	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	87,71	45,75	4,10					33 48	23 44	17.46	0,67
Ng349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	8 70	45.00	14,10	1,17
хим состав и калорийность российских хим состав и калорийность российских Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	4 27	101 10	192.19	58,90	3,96
продуктов питания, гаса, с, стр Дели +	Итого:	473	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,21	101,10	102110		
e cer	N. C.													
	2 день				3	376 80	0 13	1.02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
TTK	Сырники из творога с кашей молочной "Дружов" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	3/0,00	0,10			200	10.95	2.80	1,40	0,27
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,00		-				447
Во всех оораз учреж-дели дотл	A TON TO SECULATE TO SECURATE TO SECULATE TO SECURATE TO SECULATE TO SECURATE TO SECULATE TO SECURATE TO SECULATE TO SECURATE TO SECULATE TO SECURATE TO SECULATE	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	62 85	3 56
продуктов питания, таол в, стр 144, 2012	Итого:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	324,17	, 01,00	
												46446	22 03	3 06
	3 день	50/50	9 94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,00	0,00
TR	Гуляш из куриной грудки	00/00	0,01					3	3	0 40	23.99	207,35	140,52	4,71
ня 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учреж-Дели 2017	_	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	2 0,00	0.00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,00	9 3	0 3	4 00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	2 Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	, , ,	2 0	8 70	45 00	14.10	1,17
Дели + Хим. состав и калорийность российских	× Хлеб пжаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00		0,42	+	+	181 61	9.49
продуктов питанин, нолго, стр этт, этт,	Итого:	500	17,32	16,66	81,49	532,11	0,31	2,95	0,00	3,00	111,75			
		Ī						-						

	Дели +	продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной	Дели +	хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Хлеб пшеничный	№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-дели 2017	обуч. Во всех образ учреж-дели 2015 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	о 234 304 Сбор рец. На прод-ию для Биточки рыбі	6 день	LEDIN T	продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ДІЕО ржапом	Хим.состав и калорийность российских		№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Макаронные и	Дели 2017	№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	5 день		продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 ОТСО РУКСТОТ	Дели + Хим. состав и калорийность российских	хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Хлеб пшеничный	во всех образ, учреж-Дели 2017	
	Итого:	S		, и Ньих	Чай с сахаром, с лимоном	OCHEIM	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с		Итого			Напиток из свежих фруктов (75С)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Z	ные в сметанно-томатном соусе		FILOTO	Magro:		E X	C NOTIONAM	O apunokow
	493		30	20	185/10/5		90/150/3		210	7	30	200	10011	180/2	60/40	9		493	30	20		100
107.31	20,41		1.98	1,52	-	2	16,80		10,71	16 41	1,98	0,34	1	6.81	7,28	-		16,89	1,98	1,52		200000000000000000000000000000000000000
103.72	17,74	1111	0,36	0,16	0,02	200	17,20			1472	0,36	0,17	2	2,25	11,94	-		19,16	0,36	0,16	1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	00000000
456,46	85,23	+	11,88	9,84		10 15	53,36			80.03	11,88	21,10	24 46	38,33	8,36			66,96	11,88	9,84		0.00
3086,18	204,37	564 37	59,40	47,00	*	41 32	416,65	T.		487,65	59,40	100,00	103 50	200,76	123,99			499,55	59,40	47,00	11 00	
1,39	+	0 19	0,05	0,02	3	0.00	0,12			0,19	0,05		0.02	0,07	0,05			0,31	0,05	0,02	3	
32,20	1,0	2.97	0,00	0,00	3	2,03	0,94		Ł	3,45	0,00		3.17	0,00	0,20	2		20,13	0,00	0,00	000	
76,017	+	58,26	0,00	0,00	9	0,00	58,26			37,62	0,00	-	0,00	8,00	50,02	20 62		54,26	0,00	9	0.00	
10,32	18 03	3,46	0,42		0.22	0,01	2,81			1,92	0,42	,	0,13	0,95	j	0.42		3,38	0,42	,	0.22	
H	+	109,81	۵./۵		4.00	13,25	83,00	2		60,00	0,70	0 70	16,67	13,91		20.73		140,53	8,70	270	4,00	
H	1575.89	225,86	45,00	15.00	13,00	3,96	100,00	163 00		177,45	10,00	A 00 00	7,05	45,20		80,20		234,18	45,00	25.00	13,00	
-	9 480,01		Į. 5	14 10	2,80	2,16	11.10	. 44 18		47,75		14 10	7,78	10,34		15,52		00,07	CE 67	14 10	2,80	
ł	1 27,38	-		1 17	0,22	0,33	10 10	1 79	-	3,12	,	1.17	0,88	1,03	1	0,64		4, 14	44	1.17	0,22	

ᅻ

4 день Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным

180/10/10 90/150/3

13,28 0,11

18,58

34,26 10,98 9,84

> 348,45 44,70

54,26 0,00

2,72

115,28 12,55

172,28

46,47

2,27 0,48

0,00 0,23

1,03 19,10

0,02

3,90

2,30

4,10	101,07	315,50	136,02	3,24	5,82	26,42	0.28	403 70	50 44				Cloo priminer	родуктов питания, табл 6, стр 144, 2012
_	101.07	20,00	0,10	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	пеб ржаной	хим.состав и калорийность российских
1.17	14,10	45.00	8 70	2 3	, ,	0,90	0,01	74,60	17,90	0,16	0,16	200	Компот из свежих яблок (75С)	я обуч.
0,92	5,14	4,40	13 88	0 0	8	200	, ,	164,70	24,53	5,76	3,68	180	Пюре картофельное	ія обуч. 7
1,21	33,30	103,91	44,37	0.22	000	21 79	0 17			0,00	9,05	50/50	Рыба, тушенная в томате с овощами	№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
0,85	48,53	162,19	69,07	2,52	5,82	3.73	0.05	105 00	3 8 0	3		į	3 день	
													E .	
				1,01	0,00	0,00	0,11	524,65	71,28	19,01	19,91	450	Итого:	Дели +
4,30	58,88	237,03	112.98	4 87	9 9	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	пеб ржаной	хим, состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной
1,17	14,10	45,00	8.70	0.42	9 5	9 9	0,02	47,00	9,84	0,16	1,52	20	Хлеб пшеничный	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 X
0,22	2,80	13,00	4.00	0.22	000	9	3					9	Чай с сахаром	№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Ц Во всех образ.учреж-Дели 2017
0,27	1,40	2,80	10,95	0,00	0,00	0,03	0,00	40,00	10,01	0.02	0.07	190/10	So to Ny princes . F. Jan	
2,64	40,58	176,23	89,33	4,23	0,00	0,27	0,04	378,25	39,55	18,47	16,34	50/150	2 день — пое на купиной грулки с рисовой крупой	2
									,6G					
1		001,01	200,01	2,00	62,48	51,24	0,22	603,20	82,11	21,82	21,64	533	Итого:	Дели +
3.09	73.94	367 34	366 64	+	1	+	-	28,40	11,88	0,36	1,98	30	Хлеб ржаной	став и калорийность российских
1,17	14,10	45,00	8,70	0,42		000	0 1		4,01	c, 1	7,52	20	Хлеб пшеничный	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Xг Лели +
0,22	2,80	13,00	4,00	0,22	0,00	0,00	0.02	47 00	0 84		3			
	į	0,00	9	, i	0,00	50,03	0,00	54,20	12,43	0,09	0,24	185/10/5	Чай "Витаминный" с шиповником	я обуч.
0.42	2.25	3 65	000	-	+	+	+	442,60	47,96	21,21	17,90	60/220/3	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	TTK Ch
1,28	54,79	305,69	239,96	1 83	62 48	3	2	3					1 день	1,1
								ν.					2-ая неделя	
	1 -		Ca, MI		C, MT MT E, MT	C, MI	B1, Mr	ы, г сть, ккал	углевод	Жиры, г	Белки, г	Выход,г	Наименование блюд	№ рецептуры
Fe, Mr	Mg, Mr	P.M.	N N		тамин А, Ви	итамин Ви	-	эполийно В	Vincent			-		4

итого:

1	-	1	11,01	13,23	0,23	502,65	72,93	16,48	17,55	488	Donoguos us 1 vuallieroca B DeHb:	
130,83	\rightarrow	_		15 20	2,1298	6031,78	197,763 875,108	197,763	210,564	5857	всего за 12 дней:	
1570,015				102 478	1,0000	2945,6	418,65	94,0386	103,2578	2913	Итого за 6 пней 2 недели:	
813,4144		N	v	151 275	4 2269	487,48		16,57	17,25	458	Итого:	Дели +
63,54	+	2,15	71.98	3.50	24	107.40	11,00	0,30	1,98	30	х 12 Хлеб ржаной	хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной
8,70	m	0,42	0,00	0,00	0.05	59 40	11 88	0,00	0,11	185/10/5	Чай с сахаром, с лимоном	Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели 2017
25	13,25	0,01	0,00	2,03	0.00	41 32	10 15	3			маслом сливочным	TIK
56	41,59	1,73	71,98	1,49	0,26	386,76	44,63	16,19	15,16	75/150/3	6 день Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с	
				10,10	0,22	494,20	68,01	16,37	17,40	460	Итого:	Дели+
w	136,03	5,93	39.00	19 49	0 33			1	.00	00	2 Хлеб ржаной	продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012
	8,70	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11.88	36	1 08	3 8	хлеб пшеничный	хим, состав и калоримпосто россия продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +
	6,00	0,33	0,00	0,00	0,03	70,50	14 76	0.24	သ သ	3	Nomital to group I	Ne349 Coop.peц. На прод-ию для скут. Во всех образ учреж-Дели 2017
1	32,10	0,51	0,00	0,73	0,02	92,80	22,03	0,09	0,66	200	Исметот на сухофруктов (75С)	2017
1		! :	00,00	10,77	0,12	271,50	19,34	15,68	12,48	50/150	Овощи тушеные с мясом	№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели
	89.15	4 67	30 00	18 77							5 день	
- 1							1 1	1	12,13	71.0	Итого:	Дели +
1	98,24	2,01	37,62	50,31	0,19	432.37	72 49	7 90	+	3	Хлеб ржаной	продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной
ı	8,70	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30		во всех оораз, учреж десть российских
1		0	0,00	50,03	0,00	54,20	12,43	0,09	0,24	185/10/5	Чай "Витаминный" с шиповником	и обуч.
	13.95	0 10	3	3	+	200,10	30,33	2,25	6,81	180/2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Ng 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
	13,91	0,95	8,00	0.00	0 07	300 76	-	-	+			TTK
	61,60	0,40	29,62	0,28	0,07	118,01	9,85	5,19	3.17	60/40	4 день	