

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ПЕИМЕНТ"

Г.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое 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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 9 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дополн.	Фрукты и ягоды свежее (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТН	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	50/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор. рецеп. На продукты для обуч. Во всех образов. учреждениях. Делю 2017	Корейский салатик с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02
2 день														
№ 73 Сбор. рецеп. На продукты для обуч. Во всех образов. учреждениях. Делю 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
ТН	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44	0,14	0,78	50,55	3,29	46,41	116,41	40,94	2,38
ТН	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:		618	23,42	24,00	93,73	699,78	0,51	22,28	50,55	4,94	89,11	220,91	87,24	7,58
3 день														
№ 35 Сбор. рецеп. На продукты для обуч. Во всех образов. учреждениях. Делю 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,86	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рецеп. На продукты для обуч. Во всех образов. учреждениях. Делю 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,29	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рецеп. На продукты для обуч. Во всех образов. учреждениях. Делю 2017	Каша гречневая рассыпчатая	189	4,52	3,75	47,56	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 177 Сбор. рецеп. На продукты для обуч. Во всех образов. учреждениях. Делю 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:		650	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

25%

25%

4 день		100	10,42	12,23	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
ТТК	Птица запеченная													
№ 312 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,71	9,36	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 71 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
№ 342 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012	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
Хлеб. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		605	18,87	19,21	77,96	567,70	0,35	26,91	51,80	1,94	125,31	415,71	91,86	5,99
5 день		15	2,63	2,56	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 15 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Сыр порционный													
№ 279,323 Сбор. рецеп. На прод. для питания детей в дошкольных учреждениях 2017	Гартели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	0,05	0,28	29,52	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012	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:		555	18,08	18,44	79,48	546,57	0,41	4,35	60,62	2,51	152,81	263,76	75,98	6,54
6 день		100	1,75	4,45	7,22	96,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 47 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Салат из свежей капусты с морковью													
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,50	13,19	43,25	340,26	0,08	0,24	15,90	4,11	39,70	217,17	59,24	1,71
№ 377 Сбор. рецеп. На прод. для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Хлеб. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		578	18,56	18,26	80,42	571,11	0,19	25,07	15,90	16,00	100,75	333,87	105,02	4,61
Итого за 6 дней 1 недели:		3509	123,34	123,65	516,53	3711,52	2,11	93,95	269,39	31,89	1054,56	2210,13	689,17	40,55

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мд, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ТТХ	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рещ. на период для обуч. Во всех образ. учрещ. Длнн 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,85	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн. «	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн. «	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

25%
25%

	2 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дополн. «	Фрукты и ягоды свежие (яблоки/сливы)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
ТТХ	Жаркое с филе индейки	50/200	16,06	20,94	40,57	427,00	0,17	19,82	-9,96	4,31	37,42	250,75	60,58	5,64
ТТХ	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 4 стр. 134, 2012 Дополн. «	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн. «	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:	685	22,56	21,86	99,35	706,99	0,54	122,82	-9,96	5,56	126,32	367,40	109,58	10,42

25%
25%

	3 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дополн. «	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 345 Сбор. рещ. на период для обуч. Во всех образ. учрещ. Длнн 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	60/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. рещ. на период для обуч. Во всех образ. учрещ. Длнн 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн. «	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн. «	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:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%
25%

4 день														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,18	2,08
№ 71 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ. Дале - 2017	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
№ 376 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ. Дале - 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,63	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дале +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,50	60,00	18,80	1,56
Итого:		583	22,26	24,03	97,28	662,79	0,22	53,47	23,90	5,88	72,45	245,53	71,13	4,63
5 день														
№ 47 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ. Дале - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТК	Котлеты "Аллегриные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/3	20,03	19,06	62,78	520,80	0,31	0,26	24,85	3,19	37,00	352,63	183,49	7,17
№ 372 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ. Дале - 2017	Чай с сахаром, с лимоном.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дале +	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		583	23,54	23,71	91,45	702,15	0,38	25,09	24,85	14,73	90,79	431,83	217,52	9,10
6 день														
ТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	0,25	12,35	3,82	39,44	128,46	30,02	1,13
№ 312 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ. Дале - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 71 Сбор. реч. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ. Дале - 2017	Помидоры свежие порционно (доп.гарнир)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	0,02	7,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
ТК	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дале +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дале +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,08	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		576	18,15	16,33	80,33	549,37	0,53	33,04	12,35	5,16	116,11	314,77	96,22	6,89
Итого за 6 дней 2 недели:		3579	132,51	132,01	562,71	3971,00	2,10	297,99	113,62	40,34	739,87	2105,86	655,52	42,61
ВСЕГО за 12 дней:		7088	255,85	255,67	1069,24	7682,52	4,21	391,94	383,01	72,23	1793,43	4315,99	1334,69	83,26
В среднем на 1 учащегося в день:		591	21,32	21,31	89,10	640,21	0,35	32,66	31,92	6,02	149,45	359,67	111,22	6,94

25/4

25/6

20/6

20-25/6