

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
451699
Директор ООО "Абк-Граймент"
"Абк-Граймент"
Д. 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 комплект

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ 59 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№349 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Дели +														
	Итого:	650	22,70	22,06	98,02	675,00	0,37	4,59	23,04	4,66	69,75	278,85	79,25	5,68
	2 День													
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,51	4,76	37,65	266,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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
Дели +														
	Итого:	550	22,88	21,99	96,42	680,29	0,38	3,82	32,98	3,94	179,94	539,75	220,15	10,91
	3 День													
№ 293 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017, 356/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 369 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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
Дели +														
	Итого:	560	22,44	22,23	98,48	647,44	0,24	3,07	64,92	2,93	77,73	317,44	68,74	4,43

№ 45 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 229 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
№ 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дели +															
		Итого:	638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

№ 62 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	5 День	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 271 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		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
Дели +															
		Итого:	650	22,08	21,86	100,22	703,70	0,79	4,10	27,20	17,41	176,98	506,45	156,49	10,23

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК		Жаркое по - Домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч., Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	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
Дели +															
		Итого:	600	21,52	24,12	90,98	701,67	0,22	24,50	50,10	5,71	203,38	329,27	76,87	8,30

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Липиды, г	Стер. ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя															
1 День															
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200	
№203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480	
№376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Дели +		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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной														
Дели +															
	Итого:	573	22,28	23,70	91,20	649,55	0,26	3,73	119,20	4,35	91,60	324,44	78,38	6,07	
2 День															
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,990	10,15	14,890	170	0,037	0,07	61	0,480	108,400	82,500	9,700	0,420	
№143 241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24	
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,980	3,65	2,25	0,410	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220	
Дели +		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной														
Дели +															
	Итого:	550	22,06	24,04	92,61	677,60	0,14	68,87	100,00	1,31	203,99	316,94	67,09	4,46	
3 День															
№52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
№294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01	
№312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Дели +		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной														
Дели +															
	Итого:	640	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	85,47	6,66	

№279, 331 Сбор.рец. На прод.-ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	4 День	Тертфели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Дели +		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Дели +		Итого:	553	18,71	18,62	78,22	546,18	0,24	3,45	41,62	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29
№ 45 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	5 День	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 265 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29
№ 234, 330 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	6 День	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№ 303 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	185/15	0,090	0,020	11,910	48		0,03			11,250	2,950	1,700	0,290
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	550	18,71	17,85	80,05	518,97	0,29	0,57	10,92	5,38	71,79	333,86	130,38	6,15
Дели +		ВСЕГО за 12 дней:	7109	253,35	257,423	1069,1	7600,142	3,82184	207,655	507,1595	131,425	1491,31	4138,1512	1231,52	78,2166
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		В среднем на 1 учащегося в день:	592	21,11	21,45	89,09	633,35	0,32	17,30	42,26	10,95	124,28	344,85	102,63	6,52