



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

4 день													
№ 239 Сбор.рец. На прод.нос. для обуч.													
Во всех общ.образ.Учрежд.Дет.ш. 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.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	150/3	3,08	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	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 Дели +	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	513	16,65	13,36	68,83	450,69	0,29	22,79	17,82	3,56	105,65	318,59	99,72	4,32

5 день	75/30	12,17	12,72	12,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	150/3	5,60	3,59	34,96	195,30	0,50	0,00	12,00	0,48	93,63	211,73	61,70	4,69
№ 199 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	25	1,540	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	513	21,36	16,89	81,36	567,80	0,62	0,74	19,20	3,85	130,86	407,52	107,10	8,54

6 день	50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Чай с сахаром	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	440	17,44	17,62	69,62	530,00	0,16	9,02	29,10	4,32	74,65	220,20	50,32	4,87
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:	2984	119,67	87,27	463,12	3202,62	2,03	41,67	131,70	69,78	532,75	1799,95	562,35	35,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Болки, 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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202,0	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	503	20,08	19,47	69,59	563,05	0,22	3,46	108,48	3,48	88,00	277,99	51,65	4,84
2 день														
№1, 23, 241 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	66,94	172,79	38,24	2,68
№ 376 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	450	12,67	10,82	54,06	357,75	0,19	18,81	39,00	0,64	92,59	233,59	56,54	4,33
3 день														
№ 294 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
№ 312 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	540	17,72	22,50	71,39	565,76	0,32	23,40	47,48	2,80	111,35	242,63	72,87	4,06
4 день														
№279, 331 Сбор. рец. На прод.-мо для питания детей в дош. образоват. учрежд.-Дели 2017	Тертые 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.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
ТТК	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	513	16,98	15,41	78,82	503,59	0,21	3,45	41,62	2,10	64,01	189,82	50,22	3,88
5 день														
№ 265 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-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.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	480	21,06	20,78	77,66	614,28	0,13	3,34	0,00	5,69	43,44	334,60	80,15	5,80
6 день														
№ 234, 330 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
№ 171 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 376 Сбор. реч. 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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	500	17,25	13,93	72,36	466,92	0,34	0,57	10,92	5,12	80,44	388,92	178,07	7,43
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	2986	105,763	102,907	423,883	3071,35	1,40603	53,0188	247,5	19,8315	479,8323	1667,5502	489,4957	30,3381
	ВСЕГО за 12 дней:	5970	225,43	190,18	887,00	6273,97	3,43	94,69	379,20	89,61	1012,58	3467,50	1051,84	56,24
	В среднем на 1 учащегося в день:	498	18,79	15,85	73,92	522,83	0,29	7,89	31,60	7,47	84,38	288,96	87,65	5,52