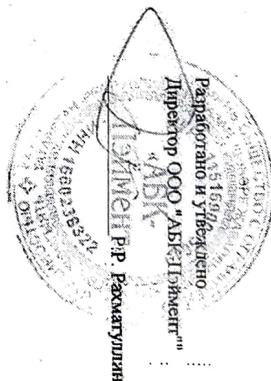


Согласовано

Директор Образовательного учреждения



Handwritten signature



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Илхмет"
Handwritten signature
Илхмет Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Утверждено
Директор
В.С. Галиев
М.П. «*13.06.2017*»

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Примерное недельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ Сбор	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле- ды	Энергетичес- кая ценность к (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 32.06 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Борщ из св. капусты с картофелем, с мисными фрикадельками, со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 316 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
№ 316 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Блины ПФ с маслом сливочным	90/5	6,6	8,53	34,67	241,8	0,138	0,918	34,4	2,191	96,36	120,3	29,4	1,06
№ 316 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:		607	14,48	16,68	73,74	512,88	0,26	11,73	44,39	5,21	176,22	256,10	74,58	3,80
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 329 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Рагу из птицы	50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 317 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
№ 317 Сбор пед. На про- вод для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:		490	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 101.105 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

**Суп картофельный с горохом с мясными
фрикадельками**

250/15 8,48 7,03 16,65 177,65 0,24 5,90 3,00 2,52 45,90 119,23 40,40 2,28

№ 421 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

Булочка "Дорожная"

50 3,39 6,98 21,07 160,5 0,06 0 0 2,55 9,3 32,1 13,1 0,6

№ 314 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

Компот из сухофруктов

200 0,66 0,09 12,01 92,80 0,02 0,73 0,00 0,51 32,48 23,44 17,46 0,70

табл 6 стр.141 Хим. Состав и
качество российских
продуктов питания. Дети-
2012

Хлеб ржаной

20 1,32 0,24 7,92 39,60 0,03 0,00 0 0,28 5,80 30,00 9,40 0,78

Итого: 535 13,85 14,34 57,65 470,55 0,35 6,63 3,00 5,86 93,48 204,77 80,36 4,36

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 304 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017
№106. Дети 2016

Котлеты из мяса кур в томатном соусе

80/20 14,12 8,4406 14,516 190,9 0,164 1,195 15,84 54,692 49,08 66,048 20,064 2,976

№ 171 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив

180/3 10,55 4,93 47,71 276,56 0,25 0,00 11,98 0,50 29,51 249,72 168,62 5,66

ТК

Кисель

200 0,24 0,12 35,76 145,08 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

табл 6 стр.136 Качество и
качество российских
продуктов. Дети 2012

Пряник

30 3,6 1,77 22,5 109,8 0,02 0,72 3,3 15 2,7 0,24

табл 6 стр.134 Хим.
Состав и качество
продуктов питания

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20 2,84 0,4 17,76 8,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого: 553 31,35 15,66 138,25 808,94 0,49 81,20 27,82 56,59 99,89 380,19 204,55 10,15

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

Котлеты домашние

90 12,21 15,51 9,11 224,40 0,15 0,22 3,08 2,55 15,16 117,61 18,08 1,91

№ 314 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

Рис отварной

180 4,38 6,45 44,02 251,64 0,03 0,34 1,64 73,13 19,6 0,63

№ 377 Сбор пещ. На про-
мо для обрч. Во всех
образ. уроч.-Дети 2017

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5 0,112 0,018 10,15 41,32 2,03 0 0,006 13,25 3,96 2,16 0,333

табл 6 стр.134 Хим.
Состав и качество
продуктов питания. Дети-
2012

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого: 510 19,54 22,38 81,04 603,96 0,24 2,25 3,08 3,40 39,85 237,70 52,04 3,87

СУВЬОІА

Меню дополнительного питания

№ 18 Сбор реч. На прот-но для общ. Во всех образ-урых-Дети 2017

Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной

250/10/7

4,00

7,82

6,38

113,78

0,05

10,14

12,81

2,41

47,39

54,24

16,83

0,78

Печенье

50

3,75

4,9

37,2

208,50

0,04

0,00

5

1,75

14,5

45

10

1,05

Напиток из молока

200

0,35

0,08

19,85

82,20

0,02

0,08

20,32

19,36

8,12

0,45

Фрукты и ягоды свежие Яблоко

100

0,40

0,40

9,80

47,00

0,03

10,00

0,20

16,00

11,00

9,00

2,20

Хлеб ржаной

20

1,32

0,24

7,92

39,60

0,03

0,00

0,28

5,80

30,00

9,40

0,78

Итого:

637

9,82

13,44

81,15

491,08

0,17

20,14

17,81

4,72

104,01

159,60

53,35

5,26

Всего за 6 дней:

3332

105,08

96,10

483,95

3283,93

1,66

141,39

102,00

79,14

579,29

1409,24

535,08

31,28

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 200.331 Сбор реч. На прот-но для общ. Во всех образ-урых-Дети 2017

Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе

55/50

8,5

11,21

10,61

180,00

0,04

0,27

16,31

2,67

24,45

79,59

14,19

5,29

№ 171 Сбор реч. На прот-но для общ. Во всех образ-урых-Дети 2017

Каша гречневая рассыпчатая

180

10,52

2,76

47,676

256,80

0,252

0

0

0,468

28,788

248,82

168,62

5,652

табл 6 стр 136 химическая и калл 2012 Дети

Вафли

30

3,3

4,25

9

49,07

0,02

0,004

1,5

1,425

2,25

12,75

1,5

0,15

№ 336 Сбор реч. На прот-но для общ. Во всех образ-урых-Дети 2017

Чай с сахаром

190/10

0,07

0,02

10,01

40

0

0,03

0

0

10,95

2,8

1,4

0,265

табл 6 стр 131.144 Хим. Состав и калорийность продуктов питания

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20

2,84

0,4

17,76

86,6

0,056

0

0

0,5

9,8

43

12,2

1

Итого:

555

25,23

18,64

95,06

612,47

0,37

0,30

17,81

5,06

76,24

386,96

197,91

12,36

ВШУЕНИК

Меню дополнительного питания

№ 222 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Шип из свежих капусты на курдюном бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
--	-----------	------	------	------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 223 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Булочка обсыпанная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
--------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

№ 224 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
------------------------	-----	------	------	-------	-------	-------	-----	---	------	-------	-----	------	-------

№ 225 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
-------------	----	------	------	------	-------	------	------	---	------	------	-------	------	------

Итого:	540	9,95	13,49	66,07	433,98	0,17	16,77	12,00	5,12	89,21	147,42	54,23	3,46
--------	-----	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 226 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
----------------------------------	-------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ 227 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
--------------------------------------	-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 228 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Печенье	30	2,25	2,94	22,30	125,10	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
---------	----	------	------	-------	--------	---	----	---	------	-----	------	------	------

№ 229 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
-----------------------	-------	------	-----	-------	------	-------	---	---	-----	-----	----	------	---

Итого:	553	22,20	13,59	126,91	720,57	0,19	80,26	27,82	5,71	86,59	275,46	65,08	4,53
--------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

ЧЕТВЕРТ

Меню дополнительного питания

№ 230 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Жаркое из птицы	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
-----------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ 231 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
---------------	--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

№ 232 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Плоды и ягоды свежие Анжелисин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,2	34	23	13	0,3	0,3
--------------------------------	-----	-----	-----	-----	----	------	----	-----	----	----	----	-----	-----

№ 233 Сбор рец. На период
для общ. Во всех
образ. учрежд. Делит 2017

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
-----------------------	-------	------	-----	-------	------	-------	---	---	-----	-----	----	------	---

Итого:	540	20,82	15,89	77,63	543,14	0,42	112,16	29,10	3,72	112,66	299,73	108,16	4,94
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	--------	-------	------	--------	--------	--------	------

Меню дополнительного питания

№ 1 Сбор рец. На прогн-но
для общ. Во всех
образц. упрощ. Дени 2017
№ 113 Сбор рец. На прогн-но
для общ. Во всех
образц. упрощ. Дени 2017
ТТК № 310 от
25.12.2019г-
табл 6 стр. 144 Хлеб. Основа и
направленность российских
проектир. питания Дени +
2012

Вутерброд с маслом слив с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93
Напиток из апельсинов	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	535	14,2	16,6	58,6	452,7	0,2	32,5	72,8	3,5	218,2	216,5	42,4	2,4

СУББОТА

Меню дополнительного питания Суп картофельный с мясными фрикадельками

№ 97,106 Сбор рец. На прогн-но
для общ. Во всех
образц. упрощ. Дени 2017
табл 6 стр. 136 Дени +2012

Печенье	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
---------	--------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

Напиток из яблок

№ 342 Сбор рец. На прогн-но
для общ. Во всех
образц. упрощ. Дени 2017
табл 6 стр. 144 Хлеб. Основа и
направленность российских
проектир. питания Дени +
2012

Хлеб ржаной	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
-------------	-----	------	------	-------	-------	-------	-----	---	------	-------	-----	------	-------

Итого:	545	11,24	10,01	94,06	526,50	0,25	12,97	8,00	3,63	71,14	203,71	65,61	4,62
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

Всего:	3268	103,61	88,18	518,38	3289,34	1,55	255,01	167,55	26,79	654,01	1529,74	533,43	32,29
--------	------	--------	-------	--------	---------	------	--------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

В среднем на 1 учащегося в день	6600	208,69	184,27	1002,32	6573,27	3,21	396,40	269,55	105,94	1233,31	2938,98	1068,51	63,58
	550	17,39	15,36	83,53	547,77	0,27	33,03	22,46	8,83	102,78	244,91	89,04	5,30