



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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калориинно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 378 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 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 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
2 день														
№ 113 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 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
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	530	15,97	16,95	44,41	370,53	0,11	2,53	16,00	4,54	57,75	112,51	28,54	5,27
3 день														
№ 260 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 173 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
ТТК	Булочка сладкая	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
№ 349 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	550	20,54	24,13	109,88	769,20	0,39	1,65	2,00	6,21	98,48	491,41	231,21	10,81
4 день														
№ 99 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.у-реж.-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	545	9,38	11,25	84,27	477,95	0,16	11,10	8,98	4,32	80,78	139,94	43,63	2,63

5 день															
№279,331 Сбор.реш. На пред-ию для питани детей и дошн.образ-ваз.учрежд.Дети 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
№303 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71	
№377 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 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 Дети +	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 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	266,51	63,38	2,68	
6 день															
№82,105 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39	
№348 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 2017	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	
ТТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	515	7,81	9,98	70,89	415,36	0,15	10,75	7,00	3,95	90,20	152,98	56,32	3,04	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3145	88,14	95,84	449,27	2973,45	1,21	30,15	143,18	23,85	569,83	1331,89	464,01	27,81	

№ 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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
1 день															
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60	
№182 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 2017	Каша пшенная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31	
№378 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 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 Дети +	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 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	530	18,41	28,55	60,02	572,40	0,37	0,03	0,00	1,08	66,51	302,86	71,46	4,18	

2 день															
№82,105 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07	
№342 Сбор.реш. На пред-ию для обуч. Во всех образ-у-реж-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
табл 10 стр.202, хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	515	13,55	16,91	38,84	336,95	0,11	16,75	6,50	4,20	76,86	122,12	41,58	4,05	

	3 день													
№ 229 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети -2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

	4 день													
№ 102 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети 2017	Суп картофельный с горохом,с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 348 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
табл 6 стр.135,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	540	13,40	10,81	82,26	494,65	0,36	6,53	3,98	5,25	100,70	197,91	79,38	4,20

	5 день													
№ 143,241 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети 2017	Овощи тушенные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 377 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети 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
ТТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	450	16,13	18,76	59,34	474,52	0,19	20,80	39,00	6,07	86,00	207,79	60,25	3,76
	6 день													
Акт проработки от № 02.2019	Солянка по-домашнему,со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор.рек. На пред.-ию для обуч. Во всех образов.учреж.Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дети +	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:	490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 недели:	3045	88,11	101,17	354,12	2701,01	1,43	72,46	85,58	21,97	494,98	1269,21	386,95	22,32
	ВСЕГО за 12 дней:	6190	176,25	197,01	803,38	5674,46	2,64	102,61	228,76	45,82	1064,81	2601,11	850,96	50,13
	В среднем на 1 учащегося в день:	516	14,69	16,42	66,95	472,87	0,22	8,55	19,06	3,82	88,73	216,76	70,91	4,18