

Салимово Я

с 20.04.26



Разработано и утверждено
Директор ООО "АВК-Патент"
[Signature]
р.р. Рахметуллин

Согласовано
Министром образования, науки и культуры Республики Татарстан
[Signature]
Сабирова Т.И.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для общеобразовательных учреждений 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 блюда	сезон (зимне-весенний)											
		Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
1-ая неделя													
1 День													
№ 47 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,85	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	Котлеты "Алпепитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/3	16,91	17,05	52,57	429,56	0,30	1,49	71,98	46,39	362,19	182,70	7,17
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	603	22,29	22,43	93,32	662,33	0,37	23,33	71,98	120,88	429,35	207,17	8,67
2 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02
3 День													
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и грибами	100	2,98	7,37	16,03	104,79	0,29	2,39	0,00	80,49	253,08	60,67	3,38
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,40	209,39	0,03	1,19	30,80	31,31	89,87	19,24	10,31
№ 203 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,84	4,38	38,32	220,20	0,07	0,00	12,00	13,86	45,54	10,26	1,01
№ 349 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	32,92	22,80	18,16	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	615	21,49	21,88	100,46	681,28	0,44	4,17	42,80	164,58	430,79	112,53	15,49

4 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,20	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 265 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	63,75	63,75	4,13
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	1,40	0,27	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	2,80	0,22	
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	14,10	1,17	
Итого:	600	23,34	23,86	91,02	694,20	0,21	40,34	0,00	6,09	80,69	363,50	93,05	93,05	5,89	

5 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168, 2012 Дели +	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	26,00	1,70
Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	23,42	1,78
№ 312 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	33,30	1,21
№ 349 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,90	9,90	0,78
Итого:	603	17,89	19,29	72,96	556,90	0,30	32,70	51,80	1,91	168,61	424,75	110,08	110,08	6,14

6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	11,00	0,14
ТТК	75/180/5	15,18	17,40	52,25	417,50	0,30	0,00	20,00	3,37	26,80	371,28	185,94	185,94	7,49
ТТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	4,20	0,33
Итого:	610	23,46	23,53	98,27	707,17	0,39	13,31	62,00	4,11	265,47	528,83	217,92	217,92	11,04
Итого за 6 дней 1 недели:	3634	130,97	132,88	547,18	3948,57	1,98	126,17	308,10	37,71	1167,37	2613,17	829,90	829,90	52,24

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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														
№ 47 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Салат из квашенной капусты	100	1,85	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	14,92	16,29	42,79	374,70	0,18	0,68	10,35	51,51	44,40	118,70	32,99	3,23
№349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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:	583	21,40	21,91	93,38	654,95	0,29	21,09	10,35	68,43	143,26	236,70	84,76	5,79

2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК	Мясо "Нежное" тушеное в соусе	50/50	8,41	14,38	18,56	225,00	0,03	0,18		2,61	21,23	159,35	23,05	2,45
№ 203 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	207,00	0,07	0,00	12,00	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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
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	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:	558	23,46	21,96	92,68	651,02	0,20	2,32	43,50	4,42	213,94	371,85	65,33	5,68

3 день														
№ 53 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Салат из отварной свеклы с бобами зеленого горошка	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31
ТТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№342 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-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 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:	623	17,84	18,96	79,99	570,63	0,33	33,28	5,82	5,20	165,45	355,11	117,56	5,29

4 ДЕНЬ													
ТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным												
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	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 Дели +	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	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
5 ДЕНЬ													
№ 279_366 Сбор.реч. На прод.мо для питания детей в дошш.образоват.учрежд. Дели 2017_2016	60/40	7,41	7,93	9,95	140,75	0,05	1,00	26,62	0,51	19,68	82,58	18,04	0,86
ТК	180/3	8,09	7,12	41,94	266,40	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
ТК	45/15	1,74	1,19	19,91	82,35	0,06	0,15	8,78	0,68	57,15	62,17	13,52	0,51
№ 382 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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
Итого:	583	21,46	21,85	95,24	647,30	0,82	2,74	59,80	2,28	351,85	582,30	145,74	9,00
6 ДЕНЬ													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143_241 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	50/200	14,48	18,36	24,9	346,00	0,15	25,02	52,00	5,65	77,13	170,38	47,82	2,52
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	180/20	0,07	0,02	20,01	80,00	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 +	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 +	20	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:	590	18,62	19,04	72,79	565,50	0,25	85,05	52,00	6,42	133,33	246,68	76,77	4,28
Итого за 6 дней 2 недели:	3490	125,83	125,75	525,07	3735,90	2,15	195,71	233,95	89,66	1279,34	2181,48	570,20	33,62
ВСЕГО за 12 дней:	7124	256,80	258,63	1072,25	7684,47	4,12	321,88	542,04	127,37	2446,71	4794,65	1400,09	85,87
В среднем на 1 учащегося в день:	594	21,40	21,55	89,35	640,37	0,34	26,82	45,17	10,61	203,89	399,55	116,67	7,16