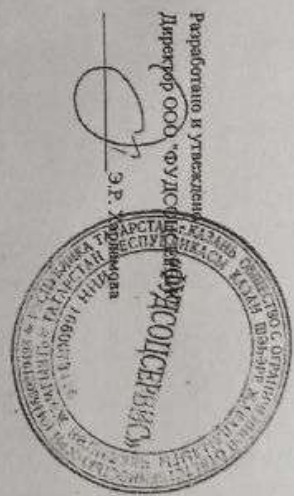




С. Р. Ходимова

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
(сбалансированное питание с учетом различий по полу)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в г | Калорийно- сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|---|---|----------|----------|---------|-----------------|-------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ТР | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 60/150/3 | 14,67 | 19,98 | 35,58 | 381,45 | 0,12 | 0,62 | 42,84 | 2,68 | 37,46 | 94,79 | 33,96 | 1,95 |
| №348 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Колбас из суррофитов (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 |
| №349 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 0,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого: | | 443 | 17,32 | 20,43 | 69,59 | 533,65 | 0,18 | 1,35 | 42,84 | 3,61 | 78,34 | 163,23 | 55,16 | 3,79 |

| ТР | 2 День | 60/150/3 | 10,53 | 10,40 | 39,37 | 311,25 | 0,11 | 0,88 | 65,30 | 1,83 | 314,60 | 252,49 | 41,78 | 1,01 |
|---|---|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №376 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 2,8 | 1,4 | 0,3 |
| №377 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 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 |
| №378 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 0,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого: | | 473 | 14,86 | 11,02 | 76,02 | 481,15 | 0,20 | 0,91 | 65,30 | 2,58 | 340,25 | 319,79 | 61,46 | 2,78 |

| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| №380 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Гуляши из говядины | 40/40 | 8,31 | 11,83 | 8,24 | 178,80 | 0,02 | 0,74 | 0,00 | 2,09 | 49,45 | 123,32 | 17,62 | 2,45 |
| №371 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,98 | 207,35 | 140,52 | 4,71 |
| №377 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Чай с сахаром, с лимонной | 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 |
| №381 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 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 |
| №382 Общ.пит. На прог.-нед для общ. Во всех образоват. учреждениях 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 0,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого: | | 490 | 16,45 | 14,74 | 84,75 | 562,02 | 0,32 | 2,77 | 0,00 | 3,24 | 101,39 | 399,13 | 178,60 | 8,99 |

| | | 4 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТК | | Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с Маслом сливочным | 60/150/3 | 12,22 | 20,26 | 29,67 | 350,25 | 0,20 | 18,78 | 42,84 | 1,89 | 69,58 | 144,22 | 40,23 | 1,86 |
| №49 Сбор. рещ. На пред-че для об-ч. Во все образ-у сред-Дней 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 | 0,87 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дней + | | 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 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дней + | | 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: | | | 473 | 17,14 | 20,95 | 78,35 | 572,95 | 0,30 | 19,51 | 42,84 | 3,15 | 116,46 | 232,16 | 75,99 | 4,02 |

| | | 5 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| №279.Э31 Сбор. рещ. На пред-че для питания детей в дош образ-оват учрежд-Дней 2017 | | Тедфтели 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 |
| № 203 Сбор. рещ. На пред-че для об-ч. Во все образ-у сред-Дней 2017 | | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,54 | 6,69 | 26,49 | 188,25 | 0,06 | 0,00 | 12,00 | 1,00 | 5,58 | 38,07 | 21,12 | 1,11 |
| ТТК | | Напиток из свежих фруктов (75С) | 200 | 0,34 | 0,17 | 21,46 | 103,50 | 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 144, 2012 Дней + | | 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: | | | 483 | 15,14 | 19,16 | 68,19 | 475,14 | 0,18 | 3,45 | 41,62 | 1,97 | 51,67 | 170,32 | 58,52 | 3,80 |

| | | 6 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ТТК | | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатый, с маслом сливочным | 75/150/3 | 12,93 | 12,41 | 43,12 | 304,30 | 0,08 | 0,50 | 15,90 | 3,96 | 41,00 | 189,24 | 44,95 | 1,54 |
| № 377 Сбор. рещ. На пред-че для об-ч. Во все образ-у сред-Дней 2017 | | Чай с сахаром, с лимонном | 189/10/5 | 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 144, 2012 Дней + | | 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: | | | 458 | 15,03 | 12,79 | 65,15 | 405,02 | 0,13 | 2,53 | 15,90 | 4,39 | 62,95 | 238,20 | 61,21 | 3,04 |
| Итого за 6 дней 1 недели: | | | 2820 | 95,94 | 99,09 | 442,05 | 3029,93 | 1,30 | 30,51 | 208,50 | 18,93 | 751,06 | 1522,83 | 500,95 | 26,42 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углевод, мг, г | Калорийно, 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТМ | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/180/3 | 16,00 | 16,68 | 42,95 | 373,20 | 0,13 | 1,02 | 67,52 | 1,64 | 344,24 | 275,54 | 47,35 | 1,13 |
| № 276 Сборщик, На производстве для общ-ва всех образ-уемых Дневн 2012 | Чай "Витаминный" с шиповником | 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 |
| Знач. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 18,25 | 3,50 | 0,28 |
| Дневн * | 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 |
| Знач. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Итого: | 498 | 20,12 | 17,33 | 79,56 | 545,55 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 2,72 | 371,89 | 340,44 | 67,20 | 2,99 |

| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| № 229 Сборщик, На производстве для общ-ва всех образ-уемых Дневн 2012 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 89,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| № 212 Сборщик, На производстве для общ-ва всех образ-уемых Дневн 2012 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,08 | 6,25 | 20,47 | 150,45 | 0,14 | 18,16 | 8,00 | 0,20 | 37,46 | 87,20 | 27,75 | 1,01 |
| № 142 Сборщик, На производстве для общ-ва всех образ-уемых Дневн 2012 | Компот из свежих яблок (ТЭС) | 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 |
| Знач. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 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 |
| Дневн * | 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 |
| Знач. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Итого: | 513 | 16,55 | 13,10 | 68,81 | 459,95 | 0,29 | 22,79 | 13,82 | 3,55 | 135,11 | 318,29 | 99,72 | 4,29 |

| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| № 265 Сборщик, На производстве для общ-ва всех образ-уемых Дневн 2012 | Пюре из говядины с рисовой крупой | 60/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 89,33 | 176,23 | 40,58 | 2,64 |
| № 276 Сборщик, На производстве для общ-ва всех образ-уемых Дневн 2012 | 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 |
| Знач. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 124, 2012 | 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 |
| Дневн * | 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 |
| Знач. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | Итого: | 445 | 19,24 | 20,01 | 69,98 | 546,77 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 4,76 | 111,08 | 225,28 | 54,88 | 3,96 |

| ТРК | 4 день | | 5 день | | 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | | 11 день | | 12 день | |
|---|------------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|
| | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося |
| № 276 Спор. р-н, на проезд для обучающихся в виде образовательных услуг 2017 | Чай "Витаминный" с лимоником | 186/10/6 | 0,24 | 0,09 | 12,43 | 54,20 | 0,00 | 50,03 | 0,00 | 0,19 | 13,95 | 3,65 | 2,25 | 0,42 | | | | |
| Хлеб ржаной и калорийность раскладки по количеству хлеба, 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 | | | | |
| Итого: | | 443 | 16,89 | 20,43 | 59,98 | 495,05 | 0,17 | 50,85 | 42,84 | 3,29 | 60,11 | 143,44 | 49,95 | 3,54 | | | | |

| ТРК | 4 день | | 5 день | | 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | | 11 день | | 12 день | |
|--|------------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|
| | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося |
| № 243,241 Спор. р-н, на проезд для обучающихся в виде образовательных услуг 2017 | Овсяца тушеные с мясом | 50/150/3 | 12,48 | 15,68 | 18,34 | 271,50 | 0,12 | 18,77 | 39,00 | 4,67 | 89,15 | 148,63 | 39,69 | 2,23 | | | | |
| № 249 Спор. р-н, на проезд для обучающихся в виде образовательных услуг 2017 | Компот из сухофруктов (7/5С) | 200 | 0,66 | 0,1 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | | | | |
| Хлеб пшеничный и калорийность раскладки по количеству хлеба, табл. 6, стр. 144, 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 | | | | |
| Хлеб ржаной и калорийность раскладки по количеству хлеба, 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 | | | | |
| Итого: | | 480 | 17,40 | 16,37 | 68,01 | 494,20 | 0,22 | 19,49 | 39,00 | 5,93 | 136,03 | 236,57 | 75,45 | 4,39 | | | | |

| ТРК | 4 день | | 5 день | | 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | | 11 день | | 12 день | |
|--|--------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|-----------------------|---------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|
| | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося | Кол-во | Средн. на 1 учащегося |
| № 377 Спор. р-н, на проезд для обучающихся в виде образовательных услуг 2017 | Чай с сахаром, с лимоном | 186/10/6 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 | | | | |
| Хлеб пшеничный и калорийность раскладки по количеству хлеба, табл. 6, стр. 144, 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 | | | | |
| Хлеб ржаной и калорийность раскладки по количеству хлеба, 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 | | | | |
| Итого: | | 473 | 14,51 | 15,63 | 84,85 | 571,82 | 0,34 | 2,24 | 22,28 | 3,13 | 67,45 | 362,32 | 177,38 | 7,90 | | | | |
| ВСЕГО за 6 дней 2 недели: | | 2832 | 104,89633 | 102,867 | 431,178 | 3113,337 | 1,32257 | 148,519 | 185,46 | 23,4015 | 881,6737 | 1626,3433 | 524,5793 | 27,0667 | | | | |
| ВСЕГО за 12 дней: | | 5652 | 200,63863 | 201,981 | 873,225 | 6143,267 | 2,62117 | 177,024 | 369,96 | 42,3335 | 1632,729 | 3149,1743 | 1025,624 | 53,4869 | | | | |
| В среднем на 1 учащегося в день: | | 471 | 16,72 | 16,83 | 72,77 | 511,94 | 0,22 | 14,75 | 32,83 | 3,53 | 136,06 | 262,43 | 85,46 | 4,46 | | | | |