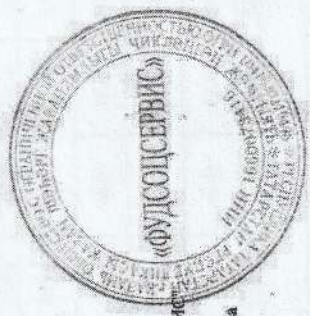




Согласовано
Руководитель общественного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Хирлямова

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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углевод, ккал	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														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№419 Сбор.рек. На приме. для обуч. Во всех образ.учрежд.-Допл 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,08	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	35,18	25,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Допл. *	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. 134, 2012 Допл. *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	49,00	14,10	1,17
	Итого:	600	21,50	24,10	100,61	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

25%

2 день														
ТТК	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с начинкой молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На приме. для обуч. Во всех образ.учрежд.-Допл 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,96	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 136, 2012 Допл. *	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:	573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рек. На приме. для обуч. Во всех образ.учрежд.-Допл 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,86	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рек. На приме. для обуч. Во всех образ.учрежд.-Допл 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рек. На приме. для обуч. Во всех образ.учрежд.-Допл 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	188,62	5,65
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Допл. *	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
№ 377 Сбор.рек. На приме. для обуч. Во всех образ.учрежд.-Допл 2017	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. 134, 2012 Допл. *	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

4 день														
ТКХ состав и calorificность российских продуктов питания, табл 8, стр. 168, 2012. Дели *	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
		30/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
		180/10/10	0,11	0,06	10,96	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
		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
		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:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	286,18	91,87	5,84	

20%

5 день															
№ 13 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во все образовательные Дели 2017. № 729,331. Сбор. рец. На прод.-мо для питания детей в дош. образоват. учрежд. Дели 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
		60/40	7,28	11,94	8,36	123,98	0,06	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
		200	7,36	6,02	35,26	224,80	0,07	0,00	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
		208	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,06	7,78	0,88	
		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:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62		

20%

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во все образовательные Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
		90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	183,90	44,18	1,79
		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
		50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
		Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,50	89,96
Итого за 6 дней 1 недели:														
		3469	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,32	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/дг	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	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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	3,66	2,25	0,42
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	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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:	563	23,06	22,02	90,99	646,60	0,25	61,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
25%														
2 день														
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели *	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 265 Сбор.рек. На произ-во для общ. Во всех образц.учреж.-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
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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 134, 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:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,60	91,05	7,99
25%														
3 день														
№ 239 Сбор.рек. На произ-во для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	46,53	0,65
№ 312 Сбор.рек. На произ-во для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рек. На произ-во для общ. Во всех образц.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	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 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:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
25%														

4 день													
ТТК	Тестели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												
№ 203 Сбор.рек. На проект для общ. Во всех образцах-Дели 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,66	92,80	26,56	1,04
№ 376 Сбор.рек. На проект для общ. Во всех образцах-Дели 2017	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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 144, 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	0,33
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:	560	18,19	74,33	576,71	0,29	50,58	69,24	3,14	150,48	303,32	101,83	5,48

20%

5 день													
ТТК	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 214, 2012 Дели *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,261 Сбор.рек. На проект для общ. Во всех образцах-Дели 2017	50/150	12,48	15,69	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	35,69	2,23
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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 *	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 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:	560	17,80	77,91	641,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59

20%

6 день													
ТТК	Салат из свежей капусты с морковью												
№ 47 Сбор.рек. На проект для общ. Во всех образцах-Дели 2017	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	75/150/3	15,18	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,76	154,60	6,23
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели *	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 144, 2012 Дели *	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели *	553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	6,16
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели *	3376	118,4674	119,07	485,57	3550,223	1,6388	196,39	238,5192	35,25	884,023	2047,2069	655,9688	36,678
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели *	6845	235,83723	243,31	1002,9	7186,853	3,2879	274,91	648,4382	67,123	1968,878	3996,4443	1297,902	72,79
	Итого:	570	19,90	20,28	83,57	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	106,16	6,07
	В среднем на 1 учащегося в день:												

20%

20-25%