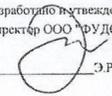


Согласно [signature] [signature]
Руководитель учреждения [signature] РИ



Министерство образования Республики Татарстан
ИИН 164906536
КПП 164901001

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



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 ОГУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 МАССЫ
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийно ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-аепеделл															
4 день															
ТТК	Салат us mo зови с яблоками	100	1,06	4,22	6,52	84,86	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,63	30,39	,07	
ТТК	Котлеты из ясяа ггиць с макарониими изделиями отварными, с маслюи спивочным	90/150/6	15,90	19,23	45,78	387,00	0,10	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,13	
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Коигопи офрпо% (7БС)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	92,18	23,34	17,46	0,67	
продуктов питания табл б стр 134, 2012	Меб пшеняниътй	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	1,26	0,00	16,25	3,50	0,28	
продуктов питания, табл б, стр 144, 2012	Хтївб ржаной	30	1,96	0,36	11,86	59,40	0,05	0,00	0,03	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
		Итого:	600	21,50	34,10	100,54	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	93,78	3,30

зся

Одень															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012															
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	43,00	0,03	10,00		0,20	15,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	Сырники из творог с хашей моочий "Дружба" С МаОЛОм	» 80/3	15,70	6,8:3	4,19	376,80	,13	1,02	59,52	1,82	213,76	374,94	47,36	1,13	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Най 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	
продуктов питания, табл б, стр 144, 2012	Хлеб ржанойГ	30	1,98	0,36	11,88	39,40	0,06	0,00	0,00	0,44	8,70	45,00	74,10	, 7	
		Итого:	373	18,15	17,61	72,88	323,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

еа

3 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл б, стр 144, 2012															
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	7,03	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	6,50	0,07	
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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.рец. На прод-ию для обуч.	Каша гечневая рассыпчатая	140	4,62	8,76	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	38,79	246,63	168,6:2	6,65	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	44,32	0,00	3,03	0,00	0,01	13,21	3,96	2,46	0,33	
продуктов питания табл б стр 134, 2012	Хлеб пшеиичный	20	1,62	0,16	9,84	73,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Итого:	560	31,82	21,86	93,79	679,68	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,63	219,96	10,90

зст

ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, 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
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
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
Дели +	Итого:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

20%

5 День														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Сыр порционню	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 234, 304 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошко. образован. учрещ.-Дели 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. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	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
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	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
Дели +	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	266,81	75,76	4,62

20%

6 День														
№ 47 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учрещ.-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
№ 234, 304 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошко. образован. учрещ.-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным расфасованным с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,96	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дели +	Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
Дели +	Итого за 6 дней 1 недели:	3469	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	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														
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
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
2 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дети +														
№ 265 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	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
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, 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
Дети +														
Итого:		600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
3 День														
№ 239 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.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 134, 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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
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%

25%

25%

