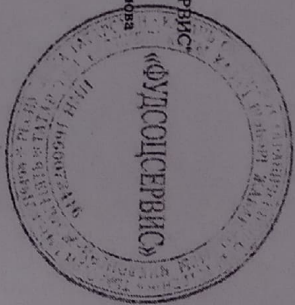


Согласовано
Руководитель департамента образовательного управления
Кравець Д.В. Циммерман
МБОУ «Смородиновская СОШ»

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл.) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (9,20 руб)

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(обусловленные организационные требования к режиму обучения до 6 часов)

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
ТРК	1 день	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
ТРК	Салат из моркови с яблоками	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
	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
№3149 Сборный, На произ-во для обр-ва	Компот из сухофруктов (75С)	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 124, 2012	Хлеб пшеничный	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30
	Итого:													

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	Mg, мг	Fe, мг
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Проды 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
ТРК	Сырники из творога с кашей 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 Сборный, На произ-во для обр-ва	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 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:	673	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%

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
№ 15 Сборный, На произ-во для обр-ва	Сыр порционно	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
Во всех образц, учебн. Дневн. -2012	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 Сборный, На произ-во для обр-ва	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
Во всех образц, учебн. Дневн. 2012	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
№ 377 Сборный, На произ-во для обр-ва	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	Хлеб ржаной	40	2,94	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,90	1,56
	Итого:	560	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,83	219,91	10,90

25%

4 День

ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012 Дели *	Севича 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. рещ. На произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 2017	Чай с сахаром, с рйнокм	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 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	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	64,26	3,48	185,53	285,18	91,57	5,84

20%

№ 15 Сбор. рещ. На произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 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
№279,331 Сбор. рещ. На произ-во для питания детей в дошко образоват. учрежд-днем 2017	Тертый сырчье 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 произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 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 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	18,25	19,27	80,42	555,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	255,81	75,76	4,62

20%

№ 47 Сбор. рещ. На произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 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. рещ. На произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор. рещ. На произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 2017	Чай с сахаром, с лимонком	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 *	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
Итого за 6 дней 1 недели:		3469	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,50	89,95	4,69
			120,37	124,25	516,30	3546,53	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,98	1949,24	641,93	36,11

25%

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг		Витамины С, мг		Витамины А, мг		Витамины Е, мг		Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг								
2-ая неделя																		
1 день																		
ТТК	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. рещ. На произ-во для обр-ва. Во всех образ. упрещ-днем 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 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:		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

25%

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 3 стр 184, 2012 Дели +	Пшеница и пшеница свежее (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор. рец. На проч. не дан обрч. Во всех образ. учр.ж. Дели -2017	Пшеница 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
№ 312 Сбор. рец. На проч. не дан обрч. Во всех образ. учр.ж. 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	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	357,50	91,05	7,99

25%

3 день														
№ 229 Сбор. рец. На проч. не дан обрч. Во всех образ. учр.ж. 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	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На проч. не дан обрч. Во всех образ. учр.ж. 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. рец. На проч. не дан обрч. Во всех образ. учр.ж. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	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:		650	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%

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
Дейн +														
Итого:		560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	6,48

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 148, 2012	5 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 143, 241 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дейн 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)													
№ 249 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дейн 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,69	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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	
Дейн +														
№ 143, 241 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дейн 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Дейн +														
Итого:		560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59

20%

№ 47 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дейн 2017	6 День	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
ТТК	Салат из свежей капусты с морковью													
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дейн 2017	Котлеты "Делитильные" с кашей гречневой рассыпчатой с мясным сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,80	6,23
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дейн +														
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дейн 2017	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
Итого:		553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
Итого за 6 дней 2 недели:		3376	118,4674	119,07	486,57	3550,223	1,6388	186,39	238,5192	35,25	884,023	2047,2069	655,9658	36,678
ВСЕГО за 12 дней:		6845	238,83723	243,31	1002,9	7196,853	3,2679	274,81	548,4392	67,123	1968,878	3996,4443	1297,902	72,79
В среднем на 1 учащегося в день:		570	19,90	20,28	83,57	599,74	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	108,16	6,07

20%

20-25%