

1 Ковал



Руководитель территориального учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Хайрамова

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

(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
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	Котлета "Домашняя" из говядины с макаронными изделиями отварными с маслом сливочным	90/150/3	14,44	15,31	40,02	375,37	0,13	0,00	17,67	2,18	23,53	183,84	27,00	3,03
	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	0,67
	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	19,98	82,45	612,42	0,25	5,10	17,67	3,45	88,40	296,80	88,95	5,94

2 День														
№ 113 Сбор. рец. На прод.-ие для обуч. Во всек образ. учреж.-Дети 2017	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 405_410 Сбор. рец. На прод.-ие для обуч. Во всек образ. учреж.-Дети 2017	Булочка с повидлом	60	3,57	2,38	35,30	177,60	0,06	0,06	14,40	0,69	12,48	34,24	13,92	0,86
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ие для обуч. Во всек 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 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:	560	11,26	8,87	68,81	409,55	0,17	0,59	28,90	3,71	64,58	134,84	42,10	4,95

3 День														
ТТК акт проработки от 25.12.2018 №187	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	11,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 302 Сбор. рец. На прод.-ие для обуч. Во всек образ. учреж.-Дети 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	168,62	5,65
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ие для обуч. Во всек образ. учреж.-Дети 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 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
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
	Итого:	550	21,50	13,32	91,81	602,21	0,43	6,00	28,40	4,57	76,80	455,03	212,06	9,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл.г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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
№ 276 Сбор.рец. На прод.-ие 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	3,65	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
Дели + 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:	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														
Как приготовить от 16.02.2019	Сольнка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
ТК	Булочка сладкая	50	3,39	6,98	21,07	160,50	0,06	0,00	0,00	2,55	9,30	32,10	13,10	0,60
№ 342 Сбор.рец. На прод.-ие для общ.- во всех образц./учреж./Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	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	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:	18,40	21,65	52,06	503,13	0,24	2,43	40,28	4,72	205,35	279,31	70,89	3,20
3 День														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-ие 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	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ие 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.рец. На прод.-ие 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	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
Дели + 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:	17,81	12,73	76,83	494,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

		4 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр.144, 2012	Дели +	Плоды 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
№ 231 Сбор.реч. На прод-но для об-ч. Во всех образц.ур-ж-Дели -2017		Плов из куриных грудок с рисовой крупой	50/150	15,34	15,47	39,50	318,25	0,01	0,02	10,00	4,13	102,41	133,15	35,75	11,48	
№ 276 Сбор.реч. На прод-но для об-ч. Во всех образц.ур-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:			550	19,31	16,41	81,03	511,65	0,12	10,05	10,00	4,97	142,06	204,95	63,05	15,33	
		5 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр.134, 2012	Дели +	Плоды 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		Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	19,99	35,77	402,00	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55	
№349 Сбор.реч. На прод-но для об-ч. Во всех образц.ур-ж-Дели 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	0,67	
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:			550	19,89	21,00	89,32	648,20	0,29	20,09	16,30	5,09	115,18	296,64	87,84	9,81	
		6 День														
№ 23,105 Сбор.реч. На прод-но для об-ч. Во всех образц.ур-ж-Дели 2017		Борщ из свежей капусты с картошкой, мясными фрикадельками и сметаной	250/22/10	7,21	10,50	11,37	177,59	0,06	11,23	22,80	2,63	70,32	96,78	31,49	1,66	
ТТК		Булочка с сыром	60	7,97	10,90	16,86	197,07	0,05	0,14	42,00	2,12	207,44	145,68	21,48	0,62	
№ 277 Сбор.реч. На прод-но для об-ч. Во всех образц.ур-ж-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.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:			572	17,27	21,79	50,25	475,38	0,17	13,40	64,80	5,18	299,71	291,42	69,23	3,78	
Итого за 6 Дней 2 недели:			3325	115,74	115,60	440,47	3278,86	1,40	123,63	199,68	26,57	1178,72	1811,16	481,01	40,59	
ВСЕГО за 12 дней:			6703	219,53	207,02	903,90	6408,97	3,04	183,31	397,61	47,58	1817,40	3440,61	1052,37	75,17	
В среднем на 1 учащегося в день:			559	18,29	17,25	75,32	534,08	0,25	15,28	33,13	3,97	151,45	286,72	87,70	6,26	