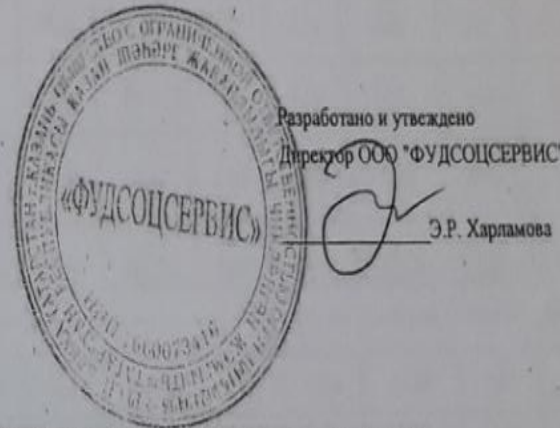


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"



Э.Р. Харламова

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Калори йность, ккал	Вита мин В1, мг	Витам ин С, мг	Витам ин А, мг	Вита мин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- 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	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,16</b>	<b>26,41</b>	<b>78,53</b>	<b>636,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>20,00</b>	<b>2,39</b>	<b>89,41</b>	<b>266,46</b>	<b>61,68</b>	<b>4,58</b>

<b>2 день</b>														
№ 113 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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

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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>7,70</b>	<b>6,48</b>	<b>33,51</b>	<b>231,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,53</b>	<b>14,50</b>	<b>3,03</b>	<b>52,10</b>	<b>100,60</b>	<b>28,18</b>	<b>4,09</b>

<b>3 день</b>														
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	- 0,000 8	2,03	0	0,00 6	13,25	3,96	2,16	0,333
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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,25</b>	<b>17,46</b>	<b>72,05</b>	<b>535,72</b>	<b>0,29</b>	<b>2,95</b>	<b>0,00</b>	<b>3,44</b>	<b>67,75</b>	<b>410,46</b>	<b>178,81</b>	<b>9,27</b>
<b>4 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	75	8,50	10,77	11,49	165,00	0,08	0,78	38,55	2,10	39,86	70,91	15,60	1,05
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/2	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	Чай с сахаром, с яблоком	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

Дели 2017															
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	
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>14,33</b>	<b>17,57</b>	<b>58,78</b>	<b>439,35</b>	<b>0,29</b>	<b>19,97</b>	<b>46,55</b>	<b>2,88</b>	<b>101,46</b>	<b>222,00</b>	<b>64,45</b>	<b>4,10</b>	

	<b>5 день</b>														
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образуют учрежд-Дели 2017	Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>14,49</b>	<b>15,38</b>	<b>59,22</b>	<b>388,69</b>	<b>0,19</b>	<b>1,03</b>	<b>40,72</b>	<b>1,04</b>	<b>141,51</b>	<b>258,29</b>	<b>63,64</b>	<b>3,06</b>	
	<b>6 день</b>														
ТТК	Шулпа с говядиной, с	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	33,02	123,56	37,33	1,67	

	картофелем и овощами														
№ 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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>10,04</b>	<b>3,96</b>	<b>39,00</b>	<b>244,39</b>	<b>0,20</b>	<b>14,13</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>54,97</b>	<b>172,52</b>	<b>53,59</b>	<b>3,17</b>	
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2937</b>	<b>82,97</b>	<b>87,25</b>	<b>341,08</b>	<b>2476,15</b>	<b>1,38</b>	<b>39,33</b>	<b>121,77</b>	<b>14,57</b>	<b>507,20</b>	<b>1430,33</b>	<b>450,34</b>	<b>28,27</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Калори йность, ккал	Вита мин В1, мг	Вита мин С, мг	Вита мин А, мг	Вита мин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 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
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>16,22</b>	<b>26,99</b>	<b>61,89</b>	<b>566,30</b>	<b>0,39</b>	<b>51,08</b>	<b>28,20</b>	<b>1,10</b>	<b>176,64</b>	<b>355,88</b>	<b>77,19</b>	<b>4,28</b>

<b>2 день</b>														
Акт проработки от 16.02.2019	Солянка 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>11,86</b>	<b>11,19</b>	<b>39,28</b>	<b>331,23</b>	<b>0,13</b>	<b>0,87</b>	<b>15,88</b>	<b>2,25</b>	<b>56,18</b>	<b>123,45</b>	<b>35,95</b>	<b>2,25</b>
<b>3 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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	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

питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +															
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>14,28</b>	<b>13,59</b>	<b>54,06</b>	<b>396,05</b>	<b>0,25</b>	<b>22,79</b>	<b>17,82</b>	<b>3,23</b>	<b>99,35</b>	<b>299,09</b>	<b>95,52</b>	<b>3,96</b>	

<b>4 день</b>															
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/2	5,68	2,12	31,95	169,50	0,06	0,00	8,00	0,79	11,67	37,77	8,62	0,86	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>482</b>	<b>11,06</b>	<b>7,76</b>	<b>66,10</b>	<b>401,11</b>	<b>0,18</b>	<b>50,31</b>	<b>37,62</b>	<b>1,86</b>	<b>56,00</b>	<b>179,22</b>	<b>51,53</b>	<b>3,49</b>	

<b>5 день</b>															
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23	
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,12</b>	<b>16,13</b>	<b>53,25</b>	<b>423,70</b>	<b>0,19</b>	<b>19,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,60</b>	<b>100,03</b>	<b>217,07</b>	<b>71,25</b>	<b>4,06</b>
	<b>6 день</b>													
№ 82 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>8,54</b>	<b>9,38</b>	<b>33,49</b>	<b>263,81</b>	<b>0,12</b>	<b>12,86</b>	<b>14,40</b>	<b>3,00</b>	<b>85,21</b>	<b>155,35</b>	<b>50,37</b>	<b>3,09</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2917</b>	<b>77,08</b>	<b>85,03</b>	<b>308,07</b>	<b>2382,20</b>	<b>1,25</b>	<b>157,40</b>	<b>152,92</b>	<b>17,03</b>	<b>573,40</b>	<b>1330,05</b>	<b>381,81</b>	<b>21,13</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5854</b>	<b>160,05</b>	<b>172,28</b>	<b>649,15</b>	<b>4858,35</b>	<b>2,64</b>	<b>196,73</b>	<b>274,69</b>	<b>31,60</b>	<b>1080,60</b>	<b>2760,38</b>	<b>832,15</b>	<b>49,39</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>488</b>	<b>13,34</b>	<b>14,36</b>	<b>54,10</b>	<b>404,86</b>	<b>0,22</b>	<b>16,39</b>	<b>22,89</b>	<b>2,63</b>	<b>90,05</b>	<b>230,03</b>	<b>69,35</b>	<b>4,12</b>