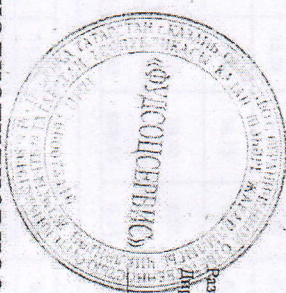




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУСИОН СЕРВИС»

[Signature]
Э.Р. Харламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(объемобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															М, г
1-я неделя															
ТРК	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 произ-во для общ-ва	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	0,98	
Во всех отделах учреждений 2017															
№ 249 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	Компот из грушефруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,48	0,67	
Во всех отделах учреждений 2017															
№ 349 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	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	
Хлеб состоит и изюминность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012															
Дели *															
Хлеб состоит и изюминность 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	
Дели *															
Итого:		500	20,16	26,41	78,53	636,05	0,31	0,73	20,00	2,39	89,41	266,46	61,68	4,58	
2 день															
№ 113 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	260/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65	
Во всех отделах учреждений 2017															
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для общ-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	
Во всех отделах учреждений 2017															
Хлеб состоит и изюминность 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	
Дели *															
Итого:		500	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	14,50	3,03	52,10	100,60	28,18	4,09	
3 день															
№ 280 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	Улитки 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	
Во всех отделах учреждений 2017															
№ 211 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	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	
Во всех отделах учреждений 2017															
№ 377 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,112	0,018	10,16	41,32	-0,0008	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
Хлеб состоит и изюминность 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:		480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	0,00	3,44	67,75	410,46	178,81	9,27	
4 день															
ТРК	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 произ-во для общ-ва	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	
Во всех отделах учреждений 2017															
№ 376 Сбор. рец. На произ-во для общ-ва	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	
Хлеб состоит и изюминность 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:		467	14,33	17,57	58,78	439,35	0,29	19,97	46,55	2,88	101,46	222,00	64,45	4,10	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	5 День
															Тедгели мясные в сметанно-томатном соусе
№279, 331	Тедгели 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	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	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	
Итого:	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:		490	14,49	15,38	59,22	389,69	0,19	1,03	40,72	1,04	141,51	258,29	63,64	3,06	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	6 День
															Шульца с говядиной, с картофелем и овощами
№ 277	Шульца с говядиной, с картофелем и овощами	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	
№ 376	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	
№ 376	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:		500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17	
Итого за 6 дней 1 недели:		2937	82,97	87,25	341,08	2476,15	1,38	39,33	121,77	14,57	507,20	1430,33	450,34	28,27	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	2-ая неделя
															1 День
№ 182	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	Капша пшеничная 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	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	
Итого:	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:		503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	2 День
															Солынка по-домашнему со сметаной
№ 376	Солынка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,85	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60	
№ 376	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	
Итого:	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	
Итого:	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:		510	11,86	11,19	39,28	331,23	0,13	0,87	15,88	2,25	56,18	123,45	35,95	2,25	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	3 День
															Рыба, тушенная в томате с овощами
№ 279	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	8,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 332	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	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	
Итого:	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:		480	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52	3,96	

№ п/п	4 День	Таргети 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 реч. На протяжении 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/2	5,68	2,12	31,95	169,50	0,06	0,00	6,00	0,79	11,67	37,77	8,62	0,86	
№ 204 Сбор реч. На протяжении 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	
№ 316 Сбор реч. На протяжении 2017	Хлеб ржано-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	
Итого:		482	11,06	7,76	66,10	401,11	0,18	50,31	37,62	1,86	56,00	179,22	51,53	3,49	

№ п/п	5 День	Овощи тушеные с мясом <th>50/150 <th>12,48 <th>15,68 <th>19,34 <th>271,50 <th>0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	50/150 <th>12,48 <th>15,68 <th>19,34 <th>271,50 <th>0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	12,48 <th>15,68 <th>19,34 <th>271,50 <th>0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	15,68 <th>19,34 <th>271,50 <th>0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	19,34 <th>271,50 <th>0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th></th></th>	271,50 <th>0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th></th>	0,12 <th>18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th></th>	18,77 <th>39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th></th>	39,00 <th>4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th></th>	4,67 <th>59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th></th>	59,15 <th>148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th></th>	148,63 <th>39,69 <th>2,23</th> </th>	39,69 <th>2,23</th>	2,23
№ 143, 241 Сбор реч. На протяжении 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	
№ 144 Сбор реч. На протяжении 2017	Хлеб ржано-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	
Итого:		430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25	4,06	

№ п/п	6 День	Борщи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной <th>250/22/10 <th>6,45 <th>9,00 <th>11,46 <th>163,09 <th>0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	250/22/10 <th>6,45 <th>9,00 <th>11,46 <th>163,09 <th>0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	6,45 <th>9,00 <th>11,46 <th>163,09 <th>0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	9,00 <th>11,46 <th>163,09 <th>0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	11,46 <th>163,09 <th>0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th></th></th>	163,09 <th>0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th></th>	0,07 <th>10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th></th>	10,33 <th>14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th></th>	14,40 <th>2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th></th>	2,57 <th>63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th></th>	63,26 <th>106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th></th>	106,39 <th>34,11 <th>1,59</th> </th>	34,11 <th>1,59</th>	1,59
№ 377 Сбор реч. На протяжении 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	
№ 378 Сбор реч. На протяжении 2017	Хлеб ржано-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	
Итого:		512	8,54	9,38	33,49	263,81	0,12	12,86	14,40	3,00	85,21	155,35	50,37	3,09	
Итого за 6 дней 2 недели:		2917	77,08	85,03	308,07	2382,20	1,25	157,40	152,92	17,03	573,40	1330,05	381,81	21,13	
ВСЕГО за 12 дней:		5854	160,05	172,28	649,15	4858,35	2,64	196,73	274,89	31,60	1080,60	2760,38	832,15	49,39	
В среднем на 1 учащегося в день:		488	13,34	14,36	54,10	404,86	0,22	16,39	22,89	2,63	90,05	230,03	69,35	4,12	