

Сотласало
Рыководителю

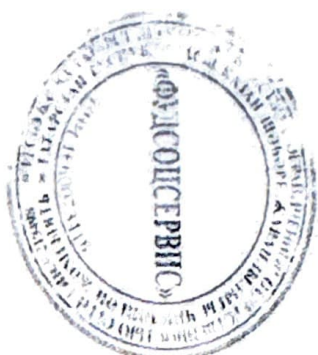


Директор ООО "А"

ПОЛИКОЛЛЕКЦИОН

Примерное 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 6 по 11 КЛАССЫ
(содержательная часть программы с примерным составом блюд на 6 недель)

№ рецептура	Наименование блюда	Время, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кДж/100г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
№ 13 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	1-ая неделя													
	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
	Салат из моркови с яблоками													
	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	79/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,16	2,08
№ 379 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	2-ая неделя													
	Компот из замороженных (75С)	200	0,86	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,66	88,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	62,50	16,45	1,37
	Итого:	593	17,18	18,09	80,42	570,59	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

№ 113 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	2-ая неделя													
	Суп-лапша домашняя с овощами и грибами	250/20	5,65	6,10	11,62	132,35	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,65	2,65
	Улитки с творогом	60	5,16	9,50	28,65	201,60	0,06	0,06	14,40	0,69	12,48	34,24	13,92	0,86
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
№ 379 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	3-ья неделя													
	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
	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:	690	18,23	18,88	72,91	524,75	0,25	1,86	48,90	4,04	185,41	241,54	58,90	5,15

№ 35 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	3-ья неделя													
	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
	Гречка на говядине	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,52	168,62	5,65
№ 377 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	4-ья неделя													
	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
	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
	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
№ 377 Салат-грасс, на протяжении 2-х дней. Во всех образовательных организациях с 2017	5-ья неделя													
	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

ТТК		4 день															
№ 332 Сбор-реш. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х -2017		Птица заперевшая	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	61,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,76		
ТТК Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8, стр 168, 2012 День +		Пюре картофеля с маслом сливочным	160/3	3,08	6,25	20,47	180,45	0,14	16,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01		
№349 Сбор-реш. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х -2017		Свежая отварная Асикама (юлгарич)	60	1,06	0,06	5,88	26,80	0,01	5,34	0,00	0,08	27,00	30,60	15,60	1,02		
Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8, стр 168, 2012 День +		Компот из сушеных фруктов (гус)	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		
Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8, стр 168, 2012 День +		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:		Итого:	553	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04		

ТТК		5 день															
№ 25 Сбор-реш. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х -2017		Сыр порционный	10	2,63	2,86	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
№ 279,331 Сбор-реш. На пред-ию для питания детей в дош. образов-ион-х -2017		Творожки мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,98	0,05	0,26	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64		
№ 203 Сбор-реш. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х -2017		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,28	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	48,56	28,16	1,47		
ТТК		Напиток из свежих фруктов (гус)	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		
Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8, стр 164, 2013		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		
Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8, стр 164, 2013		Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,78	4,62		
6 день		Шушпа с индейкой, с картофелем и овощами	250/20	7,42	7,04	16,94	172,80	0,16	12,62	6,52	1,40	40,61	115,65	35,92	2,13		
ТТК		Улитка с корицей	60	5,40	9,88	26,20	192,00	0,06	0,79	19,56	1,78	10,04	50,09	11,45	0,82		
№ 377 Сбор-реш. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х -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		
Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8 стр 164, 2013		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		
Животность и валовый продукт российских производителей питания, табл 8 стр 164, 2013		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:		Итого:	590	17,19	17,54	79,93	536,02	0,31	16,44	26,08	3,94	78,60	234,19	67,83	4,78		
Итого за 6 дней 1 недели:		Итого за 6 дней 1 недели:	3426	110,55	114,95	480,35	3419,89	1,67	54,95	230,30	22,61	886,45	1958,21	627,90	36,66		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	М.г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ТМ	2-ая половина 1 день Суп-пюре из картофеля с кашей пшеничной молотой в мясной сметане	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	238,96	305,69	54,79	1,26		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,08	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Чай пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Чай пшеничный	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		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Чай пшеничный	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		
Итого:																
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	2 день Суп-пюре из картофеля с кашей пшеничной молотой в мясной сметане	250/10	8,29	10,65	7,55	184,63	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,66	17,65	0,60		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Булочка сдобная	60	3,39	6,98	21,07	160,50	0,06	0,00	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,00	0,01	0,90	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	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		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Хлеб ржаной	570	17,10	18,39	73,16	549,83	0,21	1,74	15,88	4,99	70,41	163,65	54,19	3,62		
Итого:																
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	3 день Пюре из картофеля с кашей пшеничной молотой в мясной сметане	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Пюре из картофеля с кашей пшеничной молотой в мясной сметане	50/200	16,67	23,12	51,78	509,80	0,06	2,31	0,00	6,25	22,04	285,70	63,75	4,13		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 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		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	Чай пшеничный	20	1,52	0,16	8,64	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 376 Стор. 1-ой, № 1-ой-1-ой для Во всех отделах, кроме 1-ой 2017	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		
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		

ТТК	4. день	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,68
ТТК	Смет из моркови													
ТТК	Котлеты из мяса птицы с замороженными изюмными отрубными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,38	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,93	38,18	2,08
№ 376 Сбор. реч. На протяжении 2-х дней	Чай "Битанский" с шиповником	165/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Всего образцов: 2017														
Хим. состав и калорийность, распадающаяся														
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
Действ.														
Итого:		688	17,10	10,90	76,95	618,94	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32

Хим. состав и калорийность, распадающаяся	5. день													
продуктов питания, табл. 9 стр. 144, 2012	Пшеница и ячмень свежее (зельсон)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Действ.														
№ 143, 241 Сбор. реч. На протяжении 2-х дней	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	16,68	18,34	271,50	0,12	18,77	38,00	4,67	88,15	148,63	39,69	2,23
Всего образцов: 2017														
№ 349 Сбор. реч. На протяжении 2-х дней	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, распадающаяся														
продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 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
Действ.														
Хим. состав и калорийность, распадающаяся														
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
Действ.														
Итого:		560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

№ 52, 105 Сбор. реч. На протяжении 2-х дней	5. день													
Всего образцов: 2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясным	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	Улитки с корицей	80	5,40	9,88	26,20	192,00	0,06	0,79	19,56	1,78	10,04	50,09	11,45	0,82
№ 377 Сбор. реч. На протяжении 2-х дней	Чай с сахаром, с лимонном	165/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Всего образцов: 2017														
Хим. состав и калорийность, распадающаяся														
продуктов питания, табл. 6 стр. 144, 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
Действ.														
Хим. состав и калорийность, распадающаяся														
продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Действ.														
Итого:		592	17,32	19,28	70,40	521,01	0,19	14,06	42,36	5,02	105,41	200,33	58,69	3,92
Всего за 6 дней 2 недели:		3463	115,81567	118,428	480,924	3476,68	1,30703	212,754	183,619	43,9504	759,1523	1618,9287	462,9933	28,1284
Всего за 12 дней:		6889	226,36967	233,38	961,271	6896,567	2,97313	267,701	413,919	86,5584	1645,6	3677,1367	1090,893	64,7876
В среднем на 1 учащегося в день:		574	18,86	19,45	80,11	574,71	0,25	22,31	34,49	5,55	137,13	298,09	90,91	5,40