

Согласовано
руководитель МБОУ "Новотимонинская СОШ"

Саидмиров И.М.

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся МБОУ "Новотимонинская СОШ" Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 5 по 11 КЛАССЫ МБОУ "НОВОТИМОШКИНСКАЯ ООШ"
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

Весна 2024г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод г	Калорийно к.к.	Витамин			Витамин А			Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
							ЕД	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ			
1-ая неделя															
1 день															
ТТК	Соуски отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78	
№ 203 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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	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	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:	510	21,26	28,79	78,56	662,25	0,33	0,73	20,00	2,43	92,87	282,36	63,68	4,76	

2 день															
№ 113 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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	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															
ТТК	Шушпа 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	
№ 377 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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	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	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17	

4 день															
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 312 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35	
№ 376 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.Дели 2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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	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:	498	18,30	17,10	79,74	563,65	0,36	26,18	58,26	3,51	124,10	266,60	75,62	4,54	

5 день															
№ 82 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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	
№ 376 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.уржеж.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	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:	512	8,50	9,38	33,35	262,49	0,12	10,86	14,40	2,99	82,91	154,19	49,61	3,02	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 377 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Суп-харчо с мясом птицы, со сметаной	250/20/10	4,05	6,85	2,25	85,50	0,01	1,52	12,00	2,34	34,08	32,68	8,08	2,30
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+.	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
Итого за 6 дней 1 недели:	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	6,14	7,23	24,28	186,22	0,06	3,55	12,00	2,76	56,03	81,64	24,34	3,80
	Итого за 6 дней 1 недели:	3030	71,93	72,93	288,44	2150,95	1,18	55,97	119,16	16,51	462,97	1057,89	295,01	23,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 182 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	2-ая неделя													
ТТК № 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	1 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+.	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
Итого:	Каша 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 Сбор рец. На прод.мо 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	3,85	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
Итого:	Итого:	513	17,32	29,37	61,93	592,50	0,41	51,08	28,20	1,14	180,10	371,78	79,19	4,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
Агт проработки от 16.02.2019	2 День													
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Солонья 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дели +.	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
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:	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	3 День													
№ 342 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Суп с рисовой крупой, с мясными фрикадельками	250/22	6,36	5,29	12,28	128,89	0,11	8,36	4,40	1,37	31,43	101,66	29,86	1,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+.	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:	Итого:	502	8,50	5,81	42,06	262,89	0,17	9,26	4,40	1,87	54,01	151,06	49,10	3,31

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 88 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	4 День													
№ 349 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Тесттели 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	21,88	92,80	26,56	1,04
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Итого:	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	3,85	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
Итого:	Итого:	513	12,03	13,24	65,93	453,55	0,19	50,31	41,62	2,26	50,88	186,96	68,25	3,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 88 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	5 День													
№ 349 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	135,62	0,08	15,92	10,00	2,48	60,62	100,93	28,96	1,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+.	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
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	10,27	7,65	42,28	287,82	0,14	16,84	10,00	3,41	101,50	169,37	60,52	3,15
6 День														
На сбор реч. На проезд для обуч. по курсу образ. учрежд. День 2017	250/22/10	6,74	9,17	13,21	173,84	0,12	13,28	14,40	2,55	53,28	117,81	36,06	1,44	
На 377 Сбор. реч. На проезд для обуч. Во всех сборах учрежд. День 2017	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 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:	512	8,83	35,24	274,56	0,17	15,31	14,40	2,97	75,23	166,57	52,32	2,94	
	Итого за 6 дней 2 недели:	3060	68,8134	286,712	2202,551	1,20456	143,465	114,495	13,8876	517,8995	1169,1942	345,3283	20,073	
	ВСЕГО за 12 дней:	6090	140,748	149,744	575,152	2,38091	199,431	233,655	30,3979	980,868	2227,0865	640,3397	43,4408	
	В среднем на 1 учащегося в день:	508	11,73	12,48	47,93	0,20	16,62	19,47	2,53	81,74	185,59	53,36	3,62	