

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		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							ЕД. М.С.	С. М.С.	Е. М.С.	С. М.С.				
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. учрежд. 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. учрежд. 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 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
	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. учрежд. 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. учрежд. 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
	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. учрежд. 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:	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. учрежд. 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. учрежд. 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 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
	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. учрежд. 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. учрежд. 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
	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	Калориеко 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
№ 378 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+	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	Калориеко сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 378 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	2-ая неделя													
ТТК № 378 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	1 день													
№ 182 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели+	Кашиш 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:	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	Калориеко сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	2 день													
№ 201 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2016	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
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
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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:	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	Калориеко сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	3 день													
№ 86 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2016	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
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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:	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	Калориеко сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	4 день													
№ 203 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
№ 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:	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	Калориеко сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
ТТК № 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	5 день													
№ 88 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Щи 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
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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	10,27	7,65	42,27	287,82	0,15	16,65	10,00	3,41	101,52	177,37	50,58	2,15

	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	