



Согласовано
Ваша должность: _____
Станция обслуживания ИК Новошешминского района
А.И. Бутова



Утверждено
Директор ФБНОУ "Архангельская ОЖСП"

Т.А. Дмитриева

Примерное циклическое 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 5 по 11 КЛАССЫ

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 214	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3	20,51	22,91	52,13	497,16	0,16	0,94	58,26	3,48	130,59	29,06	2,29
№ 215	Компот из сухофруктов (75%)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	23,44	17,46	0,67
№ 216	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
№ 217	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	16,45	1,37
	Итого:	538	25,77	23,66	102,79	729,76	0,27	1,66	58,26	4,81	110,31	67,17	4,65
2 день													
№ 218	Витончи рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,10	12,82	46,26	11,76	79,17	105,46	1,66
№ 219	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 220	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	0,33
№ 221	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
№ 222	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	18,80	1,56
	Итого:	563	22,69	22,94	98,34	650,52	0,20	14,85	46,26	12,66	110,02	188,92	3,88
3 день													
№ 223	Гуляши из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03
№ 224	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62
№ 225	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	0,33
№ 226	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
№ 227	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	18,80	1,56
	Итого:	550	19,97	20,45	98,76	658,62	0,38	2,95	12,00	4,02	82,17	487,33	215,81
4 день													
№ 228	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/200/3	17,98	27,66	38,87	485,60	0,29	25,86	88,26	2,79	104,47	204,83	57,06
№ 229	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	0,48
№ 230	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
№ 231	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	Итого:	553	22,35	28,32	76,49	660,20	0,38	26,89	88,26	3,56	131,72	273,23	77,68

5 день													
№ 173.131 Сбор яиц, на прощание для печенье детей и семьи обратившей Делег. Делег. 2017	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 201 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
№ 178 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	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
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	530	16,25	16,01	70,10	444,99	0,21	1,17	42,94	1,13	162,26	279,35	67,32	3,01
6 день													
№ 175 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	200/3	6,02	6,10	33,38	213,80	0,10	0,96	26,80	0,11	131,70	154,62	37,22	0,80
№ 119 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 176 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	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
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	16,80	1,56
Итого:	493	17,46	17,30	67,47	490,00	0,20	1,12	72,30	0,96	227,76	322,23	69,21	3,03
Итого за 6 дней 1 недели:	3227	120,16	121,55	505,62	3576,02	1,64	48,64	320,02	27,13	824,23	1777,08	550,68	30,18
№ рецептуры	Выход	Белок, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Калорийно ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
№ 171 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	75/40	11,22	11,81	14,16	208,30	0,11	1,29	14,78	27,01	31,78	100,31	24,41	2,55
№ 177 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	180	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,82	5,85
№ 177 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	180/10/5	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	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:	550	25,68	15,15	95,68	622,72	0,44	3,32	14,78	28,21	87,97	418,59	214,44	10,12
2 день													
№ 205 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 178 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	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
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	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	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	346,50	82,05	5,79
3 день													
№ 135 Сбор яиц, на прощание для общ- ва всех обративших Делег. 2017	50/50	9,85	6,69	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85

№ 112 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 142 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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
№ 178 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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
№ 179 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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:	550	18,81	11,45	76,83	494,00	0,33	25,42	5,82	3,71	114,92	350,00	109,97	4,87
4 день													
№ 178 Тесто куриные с гречневой крупой и сметанно-томатным соусом	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 яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
№ 303 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
№ 304 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 305 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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:	550	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

5 день													
№ 163,241 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	50/200	17,47	16,60	17,31	292,17	0,16	25,27	52,00	4,17	78,34	201,58	47,35	2,35
№ 165 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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
№ 178 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 305 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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	21,63	17,21	61,06	491,37	0,25	26,00	52,00	5,32	123,22	283,02	81,71	4,40

6 день													
№ 187 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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
№ 179 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 178 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	185/105	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 305 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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
№ 306 Сбор яиц. На период для учета во всех отделах района. Дале 2017	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:	550	22,19	33,37	81,26	641,60	0,45	51,20	18,00	1,34	196,95	402,02	86,75	4,80
Итого за 6 дней 2 недели:	3200	128,86	119,82	472,41	3463,897	1,8915	111,14	144,615	46,601	769,642	2125,0935	651,12	33,98
ВСЕГО за 12 дней:	6427	253,35	248,5	986,35	7127,987	3,5315	159,78	464,635	73,73	1593,872	3902,174	1201,802	64,159
В среднем на 1 учащегося в день:	536	21,11	20,71	82,20	594,00	0,29	13,32	38,72	6,14	132,82	325,18	100,15	5,35