



Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

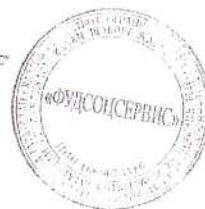
Ижевск Тимощев Н. Н.

Ижевский филиал
Муниципального казенного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
Ижевск

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОНСЕРВИС»

Э. Р. Харламова

Э. Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся образовательных 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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,85	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№ 340 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,56	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Минимальная и максимальная рекомендуемая энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	473	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	58,90	3,96
2 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 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
Минимальная и максимальная рекомендуемая энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,85	2,56
3 день														
№ 350 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 124 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,91	13,25	3,99	2,16	0,33
Минимальная и максимальная рекомендуемая энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,60	0,22
Минимальная и максимальная рекомендуемая энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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	17,77	17,62	81,89	582,72	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49
4 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	16,58	34,26	346,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
№ 376 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	160/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Минимальная и максимальная рекомендуемая энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,60	0,22
Минимальная и максимальная рекомендуемая энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	453	16,89	19,16	66,96	499,55	0,31	20,13	54,26	3,38	140,53	234,18	65,67	4,14

[illegible]

3 день														
№ 229 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,52	2,52	69,07	182,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Пюре картофельное	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
№ 341 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,50	0,00	0,00	13,86	4,40	5,14	0,92
Учм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делю 1	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	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,52	3,24	136,02	315,50	101,07	4,15
4 день														
ТП	Тертые 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	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03
№ 376 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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
Учм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делю 1	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	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01	98,24	186,65	53,25	3,66
5 день														
№ 143, 261 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,46	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,83	39,89	2,23
№ 349 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,79	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,57
Учм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Делю 1	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
Учм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делю 1	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:		460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39
6 день														
ТП	Котлеты "Аппетитные" с изюмной гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	388,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор.рек. На предч. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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	12,25	3,96	2,16	0,33
Учм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делю 1	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:		458	17,25	16,57	66,66	487,48	0,31	3,52	71,98	2,19	63,54	369,74	170,86	7,73
Итого за 6 дней 2 недели:		2913	102,86363	95,1186	418,845	2975,767	1,3368	151,275	216,8992	20,8585	813,4144	1712,8337	533,459	27,3179
ВСЕГО за 12 дней:		5857	210,61983	199,803	875,703	6142,557	2,7298	303,478	433,7982	41,717	1626,8288	3425,6674	1066,918	54,6358
В среднем на 1 учащегося в день:		488	17,55	16,65	72,96	509,38	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,96	84,46	4,56