Согласовано Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано нутвеждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

В Р. Харламова

Примерное цикличное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

		1	.,	Г		-	00,00	13.01		76.57	4/3	ATOFO:	
_	192,19	101.10	4.27	66.26	1 66	0 21	40 73 70 67 526 30	70 67	4	10 50			Дели+
	45,00	8,70	0,42	0,00	0,00	0,05	59,40	11,88	0,36	1,98	30	« ліг Хлеб ржаной	хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной
19	23,44	32,18	0,51	0,00	0,73	0,02	92,80	22,03	0,09	0,66	200	Ne349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Компот из сухофруктов (75C) Во всех образ, чиреж-Дели 2017	Ne349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017
27,34	123,75	60,22	3,34	66,26	0,94	0,15	374,10	45,75	17,78	15,88	90/150/3	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом спивочным	TTX
٦	14	1										1 день	
								1				1-ая неделя	
Мд, мг	P, MI	Са, мг	Е, мг	рийно Витамин Витамин Витамин А, Витамин Ккал В1, мг С, мг мг Е, мг	Витамин С, мг	Витамин	Углевод Калорийно Витамин Витами ы, г сть, ккал В1, мг С, мг		Жиры, г	Белки, г Жиры, г	Выход,г	Наименование блюд	№ рецептуры

The second secon	2 manr													
TIK	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом	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
76 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	сливочным	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
	turi e consepció													
хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной	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+		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
	итого:	4/3	17,73	11,41	00,00		3	,						
	3													
	o Heup)	2	45445	3	3 06
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-Дели -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
обуч.	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
Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	чай с сахаром, с пимоном	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
Во всех образ.учреж-дели 2017	The Laborate Constructed Company Construction (Construction Construction Cons													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Хлеб пшеничный пели +	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
Дели: Хим. состав и калорийность российских хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Хлеб ржаной	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 +			47 77	17 63	81 89	582.72	0.31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49
	ИТОГО:	200	11,11	11,04	01,00	001,1								

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012

Чай с сахаром, с яблоком

180/10/10 90/150/3

0,11

0,06

10,98

44,70

1,03

0,02 2,72

3,90

2,30

13,28

18,58

34,26

348,45

0,23 0,00

19,10

54,26 0,00

115,28 12,55

172,28

46,47

2,27

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

Ŧ

4 день Котлета из мяса птицы с картофельное люре, с маслом

одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012

Хлеб ржаной

Итого:

493

16,89

19,16

66,96

499,55 59,40

0,31

20,13

54,26

3,38

140,53

30

1,98

0,36

11,88

0,05

0,00

0,00

0,42

8,70

45,00

14,10

1,17

Хлеб пшеничный

2 день						-				25000 2000	i	;
и из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом 60/180/3	15,70	16,83	41,19	16,83 41,19 376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	2/4,94	47,35	1,13
СЛИВОЧНЫМ												
на 376 Сбор.рец. На прод-мю для обуч. Во всех образучереж-Дели 2017	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 1,44, 2012 Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
					,		200	3	222 44	222 74	28 63	2 56
MTOTO: A73	17 75 17.21 63.08 476.20	17.21	63.08	476.20	0.18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,14	02,00	2,00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	углевод	сть, ккал В1, мг	В1, мг		C, MI MI E, MI	E, MI	Са, мг	P, MIT	Мд, мг	Fe, MI
	2-ая неделя											,		3
	1 день													
πк	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом спивочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
Nº 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	3,65	2,25	0,42
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Поли ±	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 Хлеб ржаной	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:	533	21,64	21,82	82,11	603,20	0,22	51,24	62,48	2,66	266,61	367,34	73,94	3,09
	2 день													1
Na 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ,учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Ne 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-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 134 , 2012 Хлеб пшеничный дели +	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 Хлеб ржаной	2 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+			1,00						5	4.8/				4,00

	5 день												(i)	
Ne279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учреждлени 2017	Ne279,331 Сбор, рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд. Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе Дели 2017	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
р.рец. На прод-ию для обуч. раз учреж-Дели 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
	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
ость российских л 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	16,41	14,72	80,03	487,65	0,19	3,45	37,62	1,92	60,00	177,45	47,75	3,72
	6 день													
Ng 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
i.	Чай с сахэром, 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 134, 2012 Хлеб пшеничный Леии +	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 Хлеб ржаной	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
Делит	Итого:	493	20,41	17,74	85,23	564,37	0,19	2,97	58,26	3,46	109,81	225,86	63,24	3,51
	Итого за 6 лней 1 недели:	2944	107,76	104,68	456,86	3136,79	1,39	32,20	275,92	18,92	756,60	1575,89	480,01	27,38

	Компот из свежих яблок (75C) Хлеб ржаной Итого: 4 день Тефтели куриные с гречневой крупой в сметаннотоматном соусе	200 30 500 60/40	0,16 1,98 14,87	0,16 0,36 12,37	17,90 11,88 58,11 9,85	74,60 59,40 403,70 118,01	0,01 0,05 0,28	0,90 0,00 26,42 0,28	0,00 0,00 5,82	0,08 0,42 0,42	13,88 8,70 136,02	4,40 45,00 315,50 92,80	5,14 14,10 101,07 26,56	
.03 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ учреж-Дели 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	34
Ne 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	3,65	2,25	5
хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Xлеб ржаной	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	0
Дели+	Итого:	512	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01	98,24	186,65	53,25	5
	5 день	8												
Ne 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	9
Ne349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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	<u>_</u>
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Лели +	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	"
хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	2 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 0
Дели+	Итого:	460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	1 10
	6 день													
ПК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом спивочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	ő
Ne 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ учреж-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,
Хим, состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	2 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	0
Делит	Итого:	458	17,25	16,57	66,66	487,48	T	+	$\overline{}$	+			+	3 8
	Итого за 6 дней 2 недели:	2913	102,86363	95,1186	418,845			+	_	100	-	$\overline{}$	+	3 8
	ВСЕГО за 12 дней:		210,61983	199,803	8	_	1.	+	4	1.	_	ري		מ מ
	В среднем на 1 учащегося в день:	488	17,55	16,65	72,98	509,38	0,23	15,29	47,07	3,37	130,63	2/4,00	04,40	å

Ne 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-дели 2017

50/50

9,05

6,09

3,80

105,00

0,05

3,73

5,82

2,52

69,07

162,19

48,53

0,85

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

3 день

№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017

Пюре картофельное