

Согласовано

Проводитель общеобразовательного учреждения

Ирина Т. Н. Гусева



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

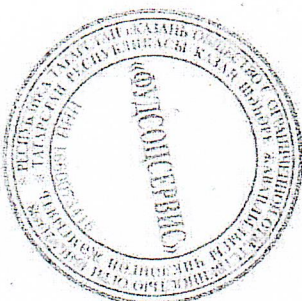
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харипова

Э.Р. Харипова



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, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 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
Дети +														
Итого:		443	17,32	20,43	69,59	533,65	0,18	1,35	42,84	3,61	76,34	163,23	65,16	3,79

2 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	10,53	10,40	39,37	311,25	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	2,6	1,4	0,3
Хим.состав и калорийность-российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		473	14,86	11,02	76,02	481,15	0,20	0,91	65,30	2,58	340,25	319,79	61,46	2,78

3 день														
№ 260 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	49,45	123,32	17,62	2,45
№ 171 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 134, 2012	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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		490	16,45	14,74	84,75	562,02	0,32	2,77	0,00	3,24	104,39	399,13	178,60	8,99

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийно сть, 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														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор. реч. На прод. мо для обрч.	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
Во всех образ. учреч.-Дети 2017														
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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		498	20,12	17,33	79,56	545,55	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

2 день														
№ 229 Сбор. реч. На прод. мо для обрч.	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
Во всех образ. учреч.-Дети 2017														
№ 312 Сбор. реч. На прод. мо для обрч.	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Во всех образ. учреч.-Дети 2017														
№ 342 Сбор. реч. На прод. мо для обрч.	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,15	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Во всех образ. учреч.-Дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		513	16,55	13,10	68,81	459,95	0,29	22,79	13,82	3,55	135,11	318,29	99,72	4,29
3 день														
№ 265 Сбор. реч. На прод. мо для обрч.	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
Во всех образ. учреч.-Дети 2017														
№ 376 Сбор. реч. На прод. мо для обрч.	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
Во всех образ. учреч.-Дети 2017														
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
Дети +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дети +														
Итого:		445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,00	4,78	111,08	225,28	54,88	3,96

ТРК	4 день	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,66	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
	№ 376 Сбор. реч. На прог.-но для общ.-во всех образ. упр.-деп. 1017	Чай "Витаминный" с шиповником	165/10/5	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 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
Деп. +	Итого:		443	16,89	20,43	59,98	495,05	0,17	50,65	42,84	3,29	60,11	143,44	49,95	3,54

№ 143, 201 Сбор. реч. На прог.-но для общ.-во всех образ. упр.-деп. 1017	5 день	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	2,23
	Итого:	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,1	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	№ 377 Сбор. реч. На прог.-но для общ.-во всех образ. упр.-деп. 1017	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
Деп. +	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
Деп. +	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

ТРК	6 день	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	60/150/3	10,14	15,01	48,06	400,60	0,25	0,21	22,28	2,37	39,51	293,86	156,92	6,07
	№ 377 Сбор. реч. На прог.-но для общ.-во всех образ. упр.-деп. 1017	Чай с сахаром, с лимонном	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 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
Деп. +	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
Деп. +	Итого:		473	14,51	15,63	84,85	571,82	0,34	2,24	22,28	3,13	67,46	362,32	177,38	7,90
	Итого за 6 дней 2 недели:		2832	104,59633	102,867	431,178	3113,337	1,32287	146,519	185,46	23,4015	881,6737	1626,3433	524,5793	27,0667
	ВСЕГО за 12 дней:		5652	200,63863	201,961	873,225	6143,267	2,62117	177,024	393,96	42,3335	1632,729	3149,1743	1025,524	53,4869
	В среднем на 1 учащегося в день:		471	16,72	16,83	72,77	511,94	0,22	14,75	32,83	3,53	136,06	262,43	85,46	4,46