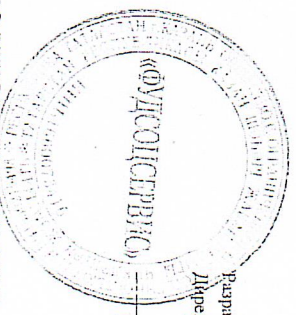




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харизмова

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 6 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
1 день														
ТК	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	61,98	130,59	29,06	2,29
№349 Сбор.рец. На произ-во для обрч.	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
Во всех образц.учреж.-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	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Дети +														
Итого:		538	25,77	23,66	102,79	729,76	0,27	1,66	58,26	4,81	110,31	226,03	67,17	4,65
2 день														
№ 175 Сбор.рец. На произ-во для обрч.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	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
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 219 Сбор.рец. На произ-во для обрч.	Сырники из творога	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
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 376 Сбор.рец. На произ-во 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 образц.учреж.-дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	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
Дети +														
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
3 день														
№ 260 Сбор.рец. На произ-во для обрч.	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 302 Сбор.рец. На произ-во для обрч.	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	5,66
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 377 Сбор.рец. На произ-во для обрч.	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
Во всех образц.учреж.-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	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
Дети +														
Итого:		550	19,97	20,45	98,76	688,62	0,38	2,95	12,00	4,02	82,17	487,33	215,81	10,94

ТК	4 День	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	57,08	2,69
№ 376 Сбор. рец. на прод.-но дин обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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		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 +		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 134, 2012		Итого:	553	22,35	28,32	76,49	660,20	0,38	26,89	88,26	3,56	131,72	273,23	77,68	4,67

№279,331 Сбор. рец. на прод.-но дин питания детей в дошк образоват учрежд.-Дети 2017	5 День	Тедфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/4/0	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. рец. на прод.-но дин обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Макаронные изделия отварные	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
№ 376 Сбор. рец. на прод.-но дин обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дети +		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 134, 2012		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	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
№ 234, 304 Сбор. рец. на прод.-но дин обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2015		Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
ТК		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
№ 377 Сбор. рец. на прод.-но дин обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб ржаной	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
Дети +		Итого:	563	22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012		Итого за 6 дней 1 недели:	3227	124,49	128,69	513,95	3664,09	1,67	46,66	332,02	25,88	825,04	1852,30	574,54	30,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 День														
ТК	Соусы готовые	100	11,02	23,84	0,36	282,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 182 Сбор.рец. На прод.-но для обрч.	Каша пшенная молочная	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
Во всех образц.уревн.-Дели 2017														
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но 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 образц.уревн.-Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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 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
Дели +														
Итого:		550	22,19	33,37	81,26	688,60	0,45	51,20	18,00	1,34	196,95	402,02	86,75	4,80
2 День														
№ 265 Сбор.рец. На прод.-но для обрч.	Плов из говядины с рисовой крупой	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
Во всех образц.уревн.-Дели 2017														
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но 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 образц.уревн.-Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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 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
Дели +														
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														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для обрч.	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Во всех образц.уревн.-Дели 2017														
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обрч.	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
Во всех образц.уревн.-Дели 2017														
№ 342 Сбор.рец. На прод.-но для обрч.	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
Во всех образц.уревн.-Дели 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
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	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
Дели +														
Итого:		550	18,51	11,59	76,83	494,00	0,33	26,42	5,82	3,71	114,92	350,00	109,97	4,87

		4 День															
ТК		Тедгелги куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе															
№ 203 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч.	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
№ 202 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч.	Какао с молоком	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			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
№ 201 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																	
Дети +	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			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012																	
Дети +	Итого:	550	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,56	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00			

		5 День															
ТК		Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом															
№ 143,241 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Овощи тушеные с мясом	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			
№ 349 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Комлот 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			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																	
Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012																	
Дети +	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			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012																	
Дети +	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															
ТК		Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом															
№ 171 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65			
№ 377 Сбор.рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образц.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			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																	
Дети +	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			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																	
Дети +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37			
Во всех образц.учреж.-дети 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012																	
Дети +	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			
Итого за 6 дней 2 недели:		3200	128,857	119,816	472,413	3510,897	1,89145	111,14	144,615	46,601	769,642	2125,0935	651,12	33,9799			
ВСЕГО за 12 дней:		6427	253,348	248,503	986,358	7174,987	3,55925	157,8	476,635	72,4815	1594,617	3977,5888	1225,656	64,617			
В среднем на 1 учащегося в день:		536	21,11	20,71	82,20	597,92	0,30	13,15	39,72	6,04	132,89	331,47	102,14	5,38			