



Исполнительный директор
общественного образовательного учреждения
Ильдаров И.И.

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 «ФУЗИОН СЕРВИС»
Э.Р. Харипова

		5 День												
№279,331 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся детей в дождь образовател.учрежд. Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	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
№ 203 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся. Во всех образов.учрежд.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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	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												
№ 234, 304 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся. Во всех образов.учрежд.Дели 2013	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
№ 377 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся. Во всех образов.учрежд.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	0,33
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 +	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 144, 2012		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:		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
		Итого за 6 дней 1 недели:												

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод.вл, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1 День													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся. Во всех образов.учрежд.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	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 +	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 144, 2012		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
		Итого:												
		2 День												
№ 265 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся. Во всех образов.учрежд.Дели 2017	Плов из говядины с рисовой круглой	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
№ 376 Сбор.рец. На прода-ню для обучающихся. Во всех образов.учрежд.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	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 +	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 144, 2012		450	19,52	20,09	71,48	554,82	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88	4,30
		Итого:												

3 День														
№ 229 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 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
№342 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
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	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,82	3,24	136,02	315,50	101,07	4,15

4 День														
ТК	Терфтели 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. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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 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	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														
№ 143,241 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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	2,23
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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	0,67
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
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:	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														
ТК	Котлеты "Амлетитичке" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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	6,23
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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	0,33
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:	458	17,25	16,57	66,66	487,48	0,31	3,52	71,98	2,15	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	6112,557	2,7298	183,478	492,8192	39,779	1570,015	3288,7218	1013,465	54,639
	В среднем на 1 учащегося в день:	488	17,55	16,65	72,98	509,38	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,06	84,46	4,56