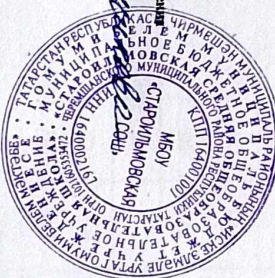


Сотисовано

Руководитель образовательного учреждения

М.И. Давыдов



Рассмотрено

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

З.Р. Харипова



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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ый день														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,90	31,70	147,63	38,18	2,08
ТК	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№349 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 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. 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
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
Итого:		558	21,76	21,89	91,21	704,64	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	256,97	81,59	4,50

25%

2-й день														
№ 15 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,60	0,07
№ 250 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Угущи из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	164,15	22,03	3,06
№ 201 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 177 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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. 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,58
Итого:		550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90
3-й день														
ТК	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	10,42	12,43	8,05	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	164,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012	Свежая отварная долька (доп. гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№ 349 Сбор, реч. На порцию для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,58
Итого:		653	18,49	19,29	76,96	670,30	0,32	29,14	51,80	2,16	156,41	434,36	108,68	6,24

20%

4 день																
Знак состава и маркировки российских продуктов питания табл. 5, стр. 144, 2012		Продукты и напитки (небольшой)														
Данные +		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ТТК		60/200/3	16,26	18,33	59,51	450,00	0,13	1,02	59,52	1,82	213,70	274,94	47,35	1,13		
На 379 Сбор. рач. 126 пром. рач. общ. в. все образцы/даты 2017		200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	126,8	90,0	14,0	0,1		
Знак состава и маркировки российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56		
Данные +		Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,68	387,14	435,94	89,15	5,02	

25%

5 день																
Знак состава и маркировки российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		Салат из свежих овощей														
Данные +		100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	10,01	0,57		
ТТК		60/150	15,33	16,99	31,77	336,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55		
На 379 Сбор. рач. 126 пром. рач. общ. в. все образцы/даты 2017		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		
Знак состава и маркировки российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33		
Данные +		Итого:	570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27	8,99	

25%

6 день																
Знак состава и маркировки российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		Биточки рубленные с рисом отварными рассыпчатый с маслом сливочным														
Данные +		75/180/3	13,99	14,80	45,93	307,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,53		
ТТК		60	0,46	2,45	2,41	28,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,80	17,33	5,86	0,20		
На 379 Сбор. рач. 126 пром. рач. общ. в. все образцы/даты 2017		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33		
Знак состава и маркировки российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56		
Данные +		Итого:	558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,16	6,37	15,90	54,1	72,98	283,85	75,01	3,72	
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		3392	124,07	125,35	519,74	3793,10	1,57	85,75	208,42	47,55	1978,53	2275,55	665,51	39,36		
20-25%		555	20,68	20,89	86,52	532,16	0,28	14,29	34,74	7,93	179,80	379,28	110,92	6,56		

20%

20-25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день														
ТТК	Сырники на твороге с чайной пылкой 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-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	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
Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	61,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 день														
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	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
Итого:		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

3 день														
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	Пюре и ягоды свежее (яблоч)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	Пюре 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	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
№ 376 Сбор-реп. На прочное для обр-ва во всех отделах, учтен-днем 2017	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:		600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,60	91,05	7,99

25%

		4 день															
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/100/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,53	39,18	2,08			
ТТК	Салат из зеленого горошка «Кис (деп парир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	Чай "Витаминный" с лимонником	105/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	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			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	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:		553	18,46	17,55	79,92	636,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,61	68,35	4,21			

20%

		5 день															
ТТК	Пирожки и пироги савояре (впельсон)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	Овощи тушеные с маслом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	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			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	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:		560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,67	88,45	4,69			

20%

		6 день															
ТТК	Салат отварная долька с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	28,00	1,70			
ТТК	Котлеты "Алкогольные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,18	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,76	154,60	6,23			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	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			
№ 376 Сбор яиц, на протяжении для общ-ва	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,96			
Итого:		553	18,68	19,31	74,34	561,26	0,32	10,42	71,98	3,60	104,79	412,08	193,76	9,17			
Итого за 6 дней 2 недели:		3374	119,28	117,06	481,67	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,60	829,61	34,52			
В среднем на 1 учащегося в день, за вторую неделю:		562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	6,75			
ВСЕГО за 12 дней:		6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,59	411,60	76,54	1859,70	4280,06	1295,12	73,88			
В среднем на 1 учащегося в день:		564	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,36	155,31	356,67	107,93	6,16			

20-25%