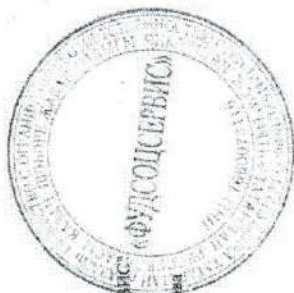




Согласовано
Директор Учреждения
И.И. Ибрагимов



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕВНО»
З.Р. Харламова

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 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150	13,61	8,04	32,26	297,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	1,01
№ 376 Сбор реч. На прод.но 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	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	Итого:	440	15,66	8,42	54,15	397,30	0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	2,45

2 день													
ТТК	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	2,65
№ 377 Сбор реч. На прод.но 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	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	Итого:	500	7,74	6,48	33,65	233,27	0,10	2,53	14,50	3,03	54,40	101,76	4,15

3 день													
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24
№ 312 Сбор реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,54	89,13	28,77
№ 376 Сбор реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	Итого:	480	12,54	12,39	45,74	377,72	0,25	25,68	46,90	1,61	86,76	177,33	5,50

4 день													
ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными прикардельками со сметаной	250/22/10	6,41	9,03	8,43	149,09	0,08	15,93	14,40	2,52	62,78	100,79	30,11
№ 376 Сбор реч. На прод.но 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	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	Итого:	512	8,46	9,41	30,32	248,49	0,13	15,96	14,40	2,94	82,43	148,59	45,61

5 день													
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53
№ 349 Сбор реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	Итого:	430	17,59	20,09	64,37	502,16	0,23	20,15	82,01	4,12	119,67	227,53	5,05

№ 377 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	430	18,43	18,85	61,58	478,97	0,09	2,30	0,00	4,65	111,28	225,19	4,14

4 День	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной													
№ 349 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Компот из сухофруктов (75С)													
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	512	9,09	9,45	35,37	315,39	0,14	11,55	14,40	3,50	104,44	174,83	3,46

5 День	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 293 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017													
Птица запеченная													
№ 199 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	150	5,18	1,42	34,92	180,50	0,50	0,00	0,00	0,45	92,91	210,83	61,70	4,68
Гороховое пюре													
№ 342 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	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
Компот из свежих яблок (75С)													
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	480	17,60	19,26	64,76	522,50	0,62	2,26	53,60	1,79	158,99	488,63	7,85

6 День	250/22/10	5,28	9,50	14,09	168,77	0,10	8,64	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19
№ 330 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017													
Распльных ленинградский с куриными фрикадельками со сметаной													
№ 377 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	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
Чай с сахаром, с лимоном													
Хлеб ржаной	Итого:	512	7,37	9,88	36,12	269,49	0,15	10,67	18,76	2,85	70,02	134,69	44,51
Итого за 6 дней 2 недели:	2876	81,29	84,73	300,95	2428,08	1,50	28,37	110,63	16,59	583,86	1502,67	490,62	27,87
Всего за 12 дней:	5738	152,79	148,94	568,13	4460,54	2,59	108,24	340,27	32,37	1322,92	2622,76	796,11	51,27
В среднем на 1 учащегося в день:	478	12,73	12,41	47,34	371,71	0,22	9,02	28,36	2,70	110,24	218,56	66,34	4,27