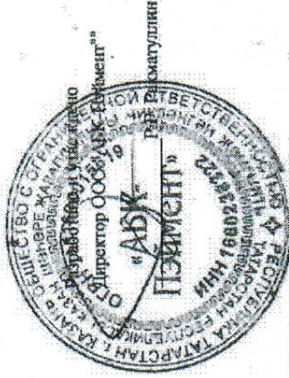




Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор ООО "ПК "Эксперт"

Т.С. Сметуллиной

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Черемшанского района Республики Татарстан
в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

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-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг				
1-ая неделя													
1 день													
	Сосиски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	14,98	116,22	17,87	1,89
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	3,08	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,86
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	498	18,70	16,75	84,47	617,97	0,33	0,94	15,04	77,42	261,48	68,60	5,48
2 день													
	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	17,17	122,75	18,27	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	23,99	207,35	140,52	4,71
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	490	23,48	12,84	68,98	506,49	0,39	6,80	28,40	72,26	415,00	185,14	8,16
3 день													
	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	41,33	71,42	19,87	1,09
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	0,52	39,16	176,00	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	480	16,33	17,36	91,05	593,26	0,20	1,60	47,48	70,70	215,67	61,56	3,86
4 день													
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	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
№ 312 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,81	20,44	137,29	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 342 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	490	15,21	11,29	69,81	437,13	0,30	22,79	5,84	3,63	107,28	333,69	105,37	4,79

5 День														
№ 271 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	50/30	9,27	9,69	9,31	163,31	0,04	0,54	5,49	2,04	9,58	100,37	20,12	1,64
№ 199 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Гороховое пюре	150	5,58	1,42	34,92	175,54	0,50	0,00	0,02	0,45	92,91	210,83	61,70	4,68
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр.144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	470	17,76	11,83	81,89	514,95	0,63	0,57	5,51	3,33	130,50	394,50	107,16	8,56

6 День														
№279,331 Сбор.реч. На прод.но для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 303 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр.134, 2012 Дели +	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
	Итого:	480	14,21	17,06	54,02	389,99	0,20	0,31	29,62	1,09	46,12	211,37	93,15	3,65

2-ая неделя														
1 День														
№ 203 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,868
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
	Итого:	75	23,10	4,20	0,00	126,00	0,03	0,00	15,00	0,23	29,25	107,25	15,00	15,00

Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:	468	31,11	7,77	69,62	488,20	0,18	0,03	27,00	69,16	228,62	48,97	18,09
2 день												
Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:	450	12,67	10,82	54,06	357,75	0,19	18,81	0,64	92,59	233,59	56,54	4,33
3 день												
Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Итого:	490	15,72	21,64	72,33	554,51	0,31	19,76	2,86	106,30	241,32	72,97	4,34
4 день												
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Макаронные изделия отварные	150	5,076	0,676	31,923	166	0,057	0,000	0,76957	11,193	37,170	8,619	0,852
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Итого:	490	15,27	13,19	78,32	466,43	0,20	0,31	2,04	59,92	200,67	49,49	3,73
5 день												

№ 288 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Куриная грудка отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
№ 304 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	430	17,44	15,07	59,72	445,15	0,10	2,21	29,10	1,18	49,57	191,85	42,88	3,14
6 день														
№ 234, 330 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,37	7,07	9,04	102,56	0,04	0,37	7,64	2,86	22,96	84,54	13,47	0,75
№ 312 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	Итого:	460	12,35	12,59	67,14	415,91	0,27	18,57	7,64	3,89	87,94	254,43	66,57	3,99
	ВСЕГО за 12 дней:	5696	210,235	168,199	851,415	5787,747	3,29377	92,69999	311,765	32,7007	969,7429	3182,1749	958,404	72,104
	В среднем на 1 учащегося в день:	475	17,52	14,02	70,95	482,31	0,27	7,72	25,98	2,73	80,81	265,18	79,87	6,01