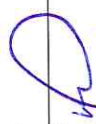


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»


Э.Р. Харламова



Примерное циклическое десятидневное 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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
№ 59 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
	Шницель куриный с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,60	4,10
№49 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +														
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
Дели +														
	Итого:	610	21,41	21,85	99,29	659,90	0,40	5,91	32,42	63,97	136,66	247,94	97,09	7,56
2 День														
№ 15 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	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
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
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:	553	21,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91
3 День														
№ 293 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	200	4,19	8,72	45,87	256,82	0,03	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. 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 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	18,90	19,26	80,31	571,12	0,21	3,07	64,92	2,64	71,92	306,07	66,71	4,17

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	4 ДЕНЬ	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		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	0,98
		Итого:	638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	5 ДЕНЬ	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,05	19,193	54,002	432	0,165	0,379	41,068	0,00146	23,715	124,510	36,097	0,942
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
		Итого:	555	23,57	23,92	93,68	666,53	0,24	13,31	72,57	0,71	211,76	255,91	61,35	4,03
		Итого за 5 дней 1 недели:	2906	104,061	104,518	447,173	3126,285	1,54978	69,6302	220,704	83,1709	737,8636	1707,8887	563,3201	31,3956

№ 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	Мг, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
1 День															
№ 234,230 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	168,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	36,082	1,356	
№ Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	3,771	7,850	38,283	231,140	0,031	0,000	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632	
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
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 +		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	
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 +		50	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58	4,27	
Итого:		550	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58	4,27	
2 День															
№143,241 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24	
№10 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2016	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,89	2,33	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410	
Дети +		30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
Дети +		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
Итого:		550	18,84	18,41	80,38	570,65	0,16	72,10	39,00	1,80	106,93	273,93	69,73	4,75	
3 День															
№ 294 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети -2017	Шницель куриный в томатном соусе	90/20	10,92	11,35	17,94	221,98	0,19	1,28	20,74	61,55	56,36	76,65	23,68	3,37	
№ 312 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
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 +		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
Дети +		550	18,84	17,77	76,06	551,03	0,44	23,11	20,74	62,54	127,58	286,51	80,28	6,65	
Итого:		550	18,84	17,77	76,06	551,03	0,44	23,11	20,74	62,54	127,58	286,51	80,28	6,65	

4 День														
№279,331 Сбор.рещ. На продажу для питания детей в дошк образовател учрежд. Дели 2017	Тэфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	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.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180/5	5,100	3,620	31,962	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
ТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Дели +		30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной													
Дели +														
	Итого:	550	17,74	18,26	80,36	517,09	0,22	3,45	41,62	2,21	66,01	196,32	51,62	3,99

5 День														
№ 47 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из квашеной капусты	100	1,71	3,33	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 265 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.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	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +														
	Итого:	580	22,77	24,11	94,58	699,98	0,15	23,15	0,00	21,09	95,69	368,55	96,16	6,47
	Итого за 5 дней 2 недели:	2780	97,03	96,1748	411,751	2909,86	1,18133	123,437	116,58	93,3522	496,2908	1416,7994	379,3697	26,1183
	ВСЕГО за 10 дней:	5686	201,092	200,692	858,923	6036,145	2,73112	193,067	337,284	176,523	1234,154	3124,6881	942,6898	57,514
	В среднем на 1 учащегося в день:	569	20,11	20,07	85,89	603,61	0,27	19,31	33,73	17,65	123,42	312,47	94,27	5,75