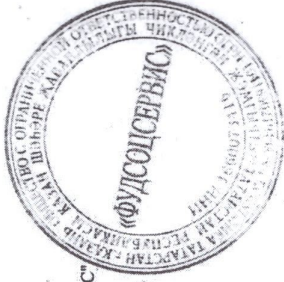




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Иль Б.В. Мусгулова



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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	38,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
		90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,80	4,10
ТТК	Котлеты куриные с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
		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
№349 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	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
		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
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.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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
		50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	21,81	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 260 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	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
		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
№ 171 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,022	2,83	0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
		185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,022	2,83	0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 377 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	20	1,520	0,160	9,840	47	0,007	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
		20	1,520	0,160	9,840	47	0,007	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	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
		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	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.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-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
		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
№ 376 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-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
		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.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,003	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,26
		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,003	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб ржаной	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
		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:		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

4 день													
№ 45 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	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.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	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.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	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.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	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 +	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 +	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	366,71	118,01	4,73

5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	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
№ 276 331 Сбор.реч. На прод.-мо для питания детей в дошкол.учрежд.-Дели-2017	60/40	7,28	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 171 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	180	5,41	2,170	32,276	209	0,252	0,000	0,000	0,48	28,788	248,820	168,624	5,652
№ 377 Сбор.реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	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 +	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:	630	18,89	17,51	80,32	550,12	0,38	13,18	50,62	1,59	187,56	430,42	206,65	9,34
Итого за 5 дней 1 недели:	2981	99,3902	98,1045	433,807	3009,879	1,68257	69,4928	198,756	84,0499	713,6631	1882,401	708,618	36,7108

№ 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	Ся, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 234,330 Сбор.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 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	38,082	1,356
№ Сбор.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 2017		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.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 2017	Рис отварной рассыпчатый	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
№ Сбор.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 2017		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.134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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 Дели +		Итого:	550	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58
2 день														
№143,241 Сбор.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 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.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 2016		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
ПТК	Зеленый горошек ю/с (доп.гарнир)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр.134, 2012 Дели +		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 Дели +	Хлеб ржаной	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														
ПТК	Котлеты куриные 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.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 2017		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.рец. На прощ-но для обуч. Во всех образц-ях,учреж-дении 2017	Пюре картофельное	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 +		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 пшеничный	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		550	18,82	17,77	74,15	542,88	0,44	23,11	20,74	62,54	127,28	256,36	79,98	6,62

4 День														
№279,333 Сбор.рец. На прод.-мо для питания детей в др.ш.образоват.учрежд.-Дели 2017	Терттели 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.рец. На прод.-мо для обуч. Во все образ.учрежд.-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
ТТК	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 +	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:	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														
№ 45 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во все образ.учрежд.-Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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
№ 265 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во все образ.учрежд.-Дели 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	508,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во все образ.учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,980	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	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
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:	Итого:	595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29
Итого за 5 дней 2 недели:	Итого за 5 дней 2 недели:	2795	97,8061	96,1938	407,251	2913,51	1,19483	120,725	116,58	86,4922	471,2688	1416,5044	378,5997	25,9123
ВСЕГО за 10 дней:	ВСЕГО за 10 дней:	5776	197,496	194,298	841,057	5923,389	2,8774	190,217	315,336	170,542	1184,932	3298,9054	1087,218	62,6231
В среднем на 1 учащегося в день:	В среднем на 1 учащегося в день:	578	19,772	19,43	84,11	592,34	0,29	19,02	31,53	17,05	118,49	329,89	108,72	6,26