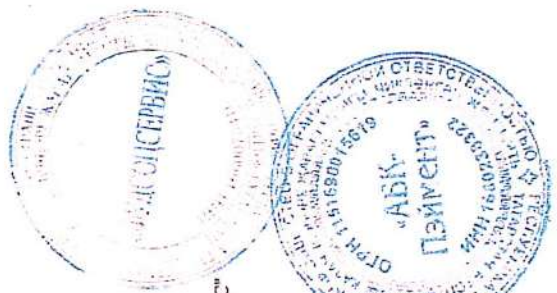


28.07



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахматуллин

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углевод, г		Калорийно, ккал		Вит. А, Е, мг	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Фе, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал										
1-ая неделя																
1 день																
ТН	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	16,72	1,26	0,86	0,27
Во всех сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	1,40	0,22	0,78
На 176 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,22	0,78	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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	9,40	0,78	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	0,22	0,78
	Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,94	80,97	169,55	40,94	3,39	3,39	3,39
2 день																
На 113 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65	0,33	0,33
На 377 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. 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	2,16	0,22	0,22	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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	9,40	0,78	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	0,22	0,78
	Итого:	500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98	3,98	3,98
3 день																
На 210 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43	0,67	0,67
На 349 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 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	0,78	0,78	0,78
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	0,22	0,22
	Итого:	480	7,13	3,53	46,87	261,23	0,19	12,78	0,00	2,11	69,71	154,08	61,23	2,88	2,88	2,88
4 день																
На 18 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70	0,37	0,37
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,22	0,22	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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	9,40	0,78	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	0,22	0,22
	Итого:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07	2,07	2,07
5 день																
На 171/331 Сбор. реч. На практике для питания детей в доме образцов Кунцево Дели 2017	Тертель мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	0,71	0,71
На 205 Сбор. реч. На практике для обуч. Во всех сбор. учр. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,33	0,33	0,33
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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	2,16	0,22	0,22	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 Дели *	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	9,40	0,78	0,22
Учеб. состав и валидность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	0,22	0,22
	Итого:	520	15,64	16,99	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68	2,68	2,68

№ 2, 3, 41 Сборник № 1, приложение к сборн. № 1 Всех образцов, полученных в 2017 № 377 Сборник № 1, приложение к сборн. № 1 Данные составлены на основании результатов исследования, проведенного в лаборатории производственного контроля, стр 144, 2012 Дополнительно	5 день													
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	30,69	2,23
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,60	30,00	9,40	0,78
	Итого:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
Акт производства от 16.02.2019 № 377 Сборник № 1, приложение к сборн. № 1 Данные составлены на основании результатов исследования, проведенного в лаборатории производственного контроля, стр 144, 2012 Дополнительно	6 день													
	Соплянка ПО-ДОМАШНЕМУ со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,06	13,88	4,40	5,14	0,92
	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:	490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 недели:	2945	75,34	75,62	311,53	2268,24	1,26	73,40	130,34	20,12	491,22	1139,65	365,17	19,71
	ВСЕГО за 12 дней:	5920	138,22	133,85	630,78	4294,87	2,18	114,68	270,02	35,86	1011,83	2062,66	636,69	37,33
	В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,52	11,15	52,56	357,91	0,18	9,56	22,50	2,99	84,32	171,89	53,06	3,11