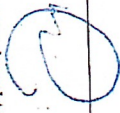
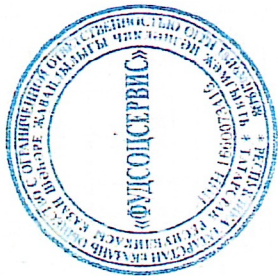


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


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
(общееобразовательная организация с режимом обучения до 6 часов)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ С РЕЖИМОМ ОБУЧЕНИЯ ДО 6 ЧАСОВ													
Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
Котлета из мяса птицы	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
Итого:													
2 день													
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
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	0,33
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	0,22
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
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 день													
ТТК	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
Гуляш из куриной грудки	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	29,79	248,82	168,62	5,65
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Компот из сухофруктов (75С)	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
Хлеб ржаной	480	16,45	17,91	87,52	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
Итого:													
4 день													
ТТК	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
Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37
Кисель	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	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
Итого:													
5 день													
ТТК	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
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
Макаронные изделия отварные													

[illegible]

Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

4 день													
№ 102 Сбор реч. На питание для общ. во всех образ. учреждений 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,65	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	99,51	37,02
№ 311 Сбор реч. На питание для общ. во всех образ. учреждений 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,08	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		500	10,44	7,06	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38

5 день													
№ 113 Сбор реч. На питание для общ. во всех образ. учреждений 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,66	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69
№ 377 Сбор реч. На питание для общ. во всех образ. учреждений 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	76,20	182,59	51,25
6 день													
№ 107 Сбор реч. На питание для общ. во всех образ. учреждений 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65
№ 342 Сбор реч. На питание для общ. во всех образ. учреждений 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		490	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89
Итого за 6 дней 2 недели:		2945	71,43	70,45	320,91	2228,39	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,50	365,43
ВСЕГО за 12 дней:		5920	143,13	143,05	680,80	4553,37	2,32	103,55	272,02	37,64	1071,56	2362,84	793,24
В среднем на 1 учащегося в день:		493	11,93	11,92	56,73	379,45	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	66,10