

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое десятидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

															сезон (зимне-весенний)			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вс, г	Калорийность ср. ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
1-ая неделя																		
1 день																		
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба"	60/150	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01				
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрещ.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	2,8	1,4	0,3				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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				
Дети +	Итого:	440	12,60	12,23	61,29	423,85	0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	57,26	2,45				
2 день																		
ТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре	60/150	13,61	9,88	28,47	264,00	0,27	19,23	42,78	41,19	77,09	136,23	42,09	3,23				
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	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 144, 2012 Дети +	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:	440	15,93	10,41	61,81	426,90	0,35	22,40	42,78	41,74	102,46	188,28	63,97	5,28				
3 день																		
№ 260 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрещ.-Дети 2017	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	49,45	123,32	17,62	2,45				
№ 171 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрещ.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71				
№ 377 Сбор.реч. На прод.-но для общ. Во всех образ.учрещ.-Дети 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	0,33				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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:	460	14,17	14,50	69,99	491,52	0,28	2,77	0,00	2,91	95,39	379,63	174,40	8,66				

4 день														
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дзюн	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дзюн	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:		460	20,27	17,87	79,17	553,30	0,27	109,36	16,30	5,25	90,34	272,14	66,22	7,69

5 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными	60/150	14,65	17,80	35,64	361,25	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№349 Сбор рец. На продукцию для общ. Во всех образ.упр-же-Дзюн 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	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дзюн +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дзюн +	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:		460	18,81	18,41	79,39	560,45	0,20	1,35	42,84	3,83	82,34	176,23	67,96	4,01
6 день														

6 День														
ТТК	Биточки Рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор рец. На прод-ню для общ-во всех образ. упр-же-Дзюн 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	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дзюн +	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:		458	15,03	12,79	62,15	405,02	0,13	2,53	15,90	4,39	62,95	238,20	61,21	3,04
Итого за 6 дней 1 недели:		2718	96,81	86,21	413,80	2861,04	1,39	139,31	183,12	60,36	767,72	1554,77	491,02	31,12
Итого в среднем в день, на 1 учащегося за 1 неделю:		453	16,14	14,37	68,97	476,84	0,23	23,22	30,52	10,06	127,95	259,13	81,84	5,19

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной	60/150	14,85	13,37	36,23	311,70	0,10	0,85	43,44	1,75	326,23	246,32	38,37	0,89
ТТК	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
Итого:		460	18,59	13,98	70,37	472,30	0,18	50,88	43,44	2,58	352,88	307,97	57,52	2,69
2 день														
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-деин 2017	Овоци 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	39,69	2,23
№349 Сбор.рек. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-деин 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	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
Итого:		460	17,40	16,37	66,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	106,03	236,57	75,45	4,39
3 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными	60/150	14,65	17,80	35,64	361,25	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№ 377 Сбор.рек. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-деин 2012	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	3,66	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
Итого:		460	18,26	18,34	67,51	508,97	0,19	2,65	42,84	3,33	63,41	156,75	52,66	3,67

4 день																
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для общ.-но Во всек образ.урез.-Ден. 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	36,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64		
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для общ.-но Во всек образ.урез.-Ден. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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		
Ден. +	Итого:	450	19,52	20,09	71,48	554,82	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88	4,30		
5 день																
ТТК	Биточки Рыбные с картофельным пюре	75/150	12,21	10,32	31,49	270,75	0,18	18,40	15,90	3,98	70,31	210,27	56,45	2,10		
№ 342 Сбор. рец. На прод.-но для общ.-но Во всек образ.урез.-Ден. 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	0,92		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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		
Ден. +	Итого:	530	15,87	11,00	71,11	451,75	0,27	19,30	15,90	4,70	96,89	272,67	78,49	4,41		
6 день																
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	60/150/3	12,85	13,21	42,44	341,76	0,25	1,38	66,84	1,27	35,76	302,99	150,99	5,95		
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ.-но Во всек образ.урез.-Ден. 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	0,33		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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		
Ден. +	Итого:	443	14,94	13,59	64,47	442,48	0,30	3,41	66,84	1,70	57,71	351,95	167,25	7,46		
	Итого за 6 дней 2 недели:	2803	104,58	93,37	412,95	2924,52	1,27	96,03	208,02	23,10	789,89	1562,94	490,25	26,92		
	Итого в среднем в день на 1 учащегося за 2 недели:	467	17,43	15,56	68,82	487,42	0,21	16,01	34,67	3,85	131,65	260,49	81,71	4,49		