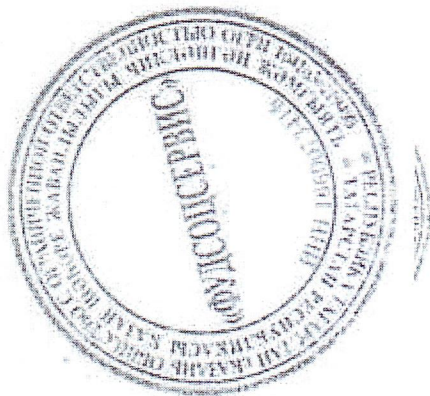


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФудСОЦСЕРВИС"

З.Р. Хирлямова



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
(общественные 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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	37,46	94,79	33,60	1,95
№349 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дош 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,16	23,44	17,46	0,67
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	443	17,32	20,43	69,59	533,65	0,18	1,35	42,84	78,34	163,23	65,16	3,79

2 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	10,53	10,40	39,37	311,25	0,11	0,88	65,30	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дош 2017	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	11,0	2,8	1,4	0,3
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	473	14,86	11,02	76,02	481,15	0,20	0,91	65,30	340,25	319,79	61,46	2,78

3 день													
№ 260 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дош 2017	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	176,80	0,02	0,74	0,00	49,45	123,32	17,62	2,45
№ 171 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дош 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	23,99	207,36	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рещ. На произ-во для обуч. Во всех образоват-х Дош 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
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	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	490	16,45	14,74	84,75	562,02	0,32	2,77	0,00	101,39	399,13	178,60	8,99

4 день		Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным												
ТК	60/150/3	12,22	20,26	29,67	350,25	0,20	18,78	42,84	1,89	69,58	144,22	40,23	1,86	
№349 Сбор рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ-у-реш-Дети 2017	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 Дети +	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 Дети +	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:	473	17,14	20,95	78,35	572,95	0,30	19,51	42,84	3,15	116,46	75,99	4,02	

5 день														
№279,331 Сопр.ещ. На прод.но для питания детей в дош.образоват.учрежд.Дети 2017	Тефтели 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
№280,332 Сопр.ещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,54	6,69	26,49	188,25	0,06	0,00	12,00	1,00	5,58	38,07	21,12	1,11
№281,333 Сопр.ещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	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
№282,334 Сопр.ещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	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:		483	15,14	19,16	68,19	475,14	0,18	3,45	41,62	1,97	51,67	170,32	58,52	3,80

6 день														
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным													
		75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
	№ 377 Сбор рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-реш-Дети 2017	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 расписанных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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	65,15	405,02	0,13	2,53	15,90	4,39	62,95	238,20	61,21	3,04
	Итого за 6 дней 1 недели:	2820	95,94	99,09	442,05	3029,93	1,30	30,51	208,50	18,93	751,06	1522,83	500,95	26,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамина С, мг	Витамина А, мг	Витамина Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,88	42,85	373,20	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дополн. +	Итого:	498	20,12	17,33	79,56	545,55	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

2 день													
№ 229 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 139, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	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	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дополн. +	Итого:	513	16,55	13,10	68,81	459,95	22,79	13,82	3,55	135,11	318,29	99,72	4,29

3 день													
№ 265 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор. р-ц. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дополн. +	Итого:	445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,48	111,08	225,28	54,88	3,96

4 день													
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным												
№ 376 Сбор.лещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрени.Дети 2017	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	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:	443	16,89	20,43	59,98	495,05	0,17	50,65	42,84	3,29	60,11	143,44	49,95	3,54
5 день													
№ 143,241 Сбор.лещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрени.Дети 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.лещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрени.Дети 2017	200	0,66	0,1	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	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 +	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	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39
6 день													
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным												
№ 377 Сбор.лещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрени.Дети 2017	60/150/3	10,14	15,01	48,06	400,60	0,25	0,21	22,28	2,37	39,51	293,86	156,92	6,07
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +	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	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:	473	14,51	15,63	84,85	571,82	0,34	2,24	22,28	3,13	67,46	362,32	177,38	7,90
Итого за 6 дней 2 недели:													
	2832	104,69633	102,867	431,178	3113,337	1,32257	146,519	185,46	23,4015	881,6737	1626,3433	524,5793	27,0667
ВСЕГО за 12 дней:													
	5652	200,63863	201,961	873,225	6143,267	2,62117	177,024	393,96	42,3335	1632,729	3149,1743	1025,524	53,4869
В среднем на 1 учащегося в день:													
	471	16,72	16,83	72,77	511,94	0,22	14,75	32,83	3,53	136,06	262,43	85,46	4,46