

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

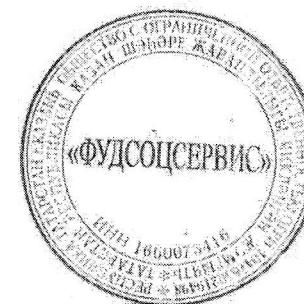
Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное цикличное 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 блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-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	0,67
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	Хлеб ржаной	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:		510	21,15	22,05	96,43	619,90	0,26	1,66	66,26	4,67	108,55	219,19	65,45	4,49
2 день														
175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели -2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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
Итого:		473	16,86	17,09	64,14	470,60	0,19	1,02	70,82	0,95	214,66	306,86	65,49	2,95
3 день														
260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-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	0,33
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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
Итого:		540	19,21	20,37	93,84	665,12	0,37	2,95	12,00	3,91	80,17	480,83	214,41	10,83
4 день														
52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61
376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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:		563	20,37	20,75	92,11	631,08	0,38	30,17	58,26	5,18	146,38	294,23	88,74	5,38

25%

20%

25%

25%

	5 день													
279,331 Хим.состав и калорийность иссийских продуктов питания 2017 Дели +	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,40	20,73	80,20	15,52	0,64
203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-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	0,71
376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 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
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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:	530	16,25	16,01	79,94	551,39	0,21	1,17	42,94	1,11	162,26	279,35	67,32	3,01
	6 день													
234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
К	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-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	0,33
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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
	Итого:	563	22,68	22,94	98,34	650,52	0,23	12,88	58,26	11,41	110,83	264,34	77,35	4,34
	Итого за 6 дней 1 недели:	3179	116,53	119,21	524,80	3588,61	1,64	49,86	308,54	27,22	822,85	1844,80	578,76	31,00

25%

25%

рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ТТК	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	18,72	1,26
182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 2017	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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:	540	21,37	22,46	94,68	624,60	0,36	52,14	64,26	3,46	210,18	328,11	85,47	4,28
	2 день													
265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во ех образ.учреж-Дели 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
м.состав и калорийность российских одуктов питания табл 6 стр 134, 2012 ли +	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
м.состав и калорийность российских одуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 ли +	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:	500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	348,50	82,05	6,70

25%

25%

3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-Дели 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
им.состав и калорийность российских родуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 или +	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
им.состав и калорийность российских родуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 или +	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:	590	18,88	18,04	77,58	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,89
4 день														
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-Дели 2017	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно- томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208,00	0,08	0,00	0,00	1,04	14,60	49,60	11,40	1,12
им.состав и калорийность российских родуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 или +	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
им.состав и калорийность российских родуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 или +	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	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:	550	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00
5 день														
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для уч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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	39,69	2,23
№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-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	0,67
им.состав и калорийность российских родуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 или +	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
им.состав и калорийность российских родуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 или +	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	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	106,03	236,57	75,45	4,39
6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж-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	0,33
им.состав и калорийность российских родуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 или +	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:	518	21,15	23,51	82,87	588,48	0,34	7,22	71,98	3,19	81,53	398,34	186,48	8,29
	Итого за 6 дней 2 недели:	3158	119,64	122,87	480,73	3470,79	1,67	118,05	235,08	25,04	784,07	1989,55	621,24	31,64
	ВСЕГО за 12 дней:	6337	236,17	242,08	1005,53	7059,40	3,30	167,91	543,62	52,26	1606,92	3834,36	1200,00	62,64
	В среднем на 1 учащегося в день:	528	19,68	20,17	83,79	588,28	0,28	13,99	45,30	4,36	133,91	319,53	100,00	5,22

20%

20%

20%

25%

20-25%