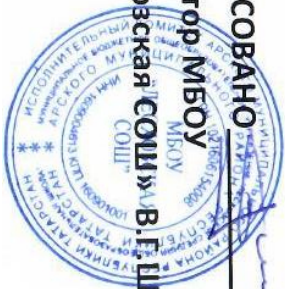


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Лесховская СОШ» В.Г. Шакиров



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 ПО 11 КЛАССЫ
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)														
№ 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	Мг, 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	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№349 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-у,рек-Дели 2017	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 144, 2012														
Дели +	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:		443	17,33	20,62	68,32	529,05	0,18	100,62	42,84	3,86	67,50	143,23	51,14	3,76
2 день														
№ 260 Сбор рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-у,рек-Дели 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 рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-у,рек-Дели 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 рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-у,рек-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дели +	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														
Дели +	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	16,45	14,74	84,75	562,02	0,32	2,77	0,00	3,24	101,39	399,13	178,60	8,99
3 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	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 рец. На прод-но для обрч. Во всех образ-у,рек-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дели +	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														
Дели +	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:		473	17,14	20,95	78,35	572,95	0,30	19,51	42,84	3,15	116,46	232,16	75,99	4,02

сезон (зимне-весенний)

4 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	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01	
№ 376 Сбор. реч. На продажу для общ. Во всех образ. упрощ. Дели 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. 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	
Дели + 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	
Дели +	Итого:	473	14,86	11,02	76,02	481,15	0,20	0,91	65,30	2,58	340,25	319,79	61,46	2,78	
5 день															
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,56	
ТТК	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. 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого:	440	18,71	17,48	75,91	532,70	0,24	12,53	16,30	4,31	78,97	237,25	57,86	6,87	
6 день															
ТТК	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. реч. На продажу для общ. Во всех образ. упрощ. 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	
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	
Дели +	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:	2777	99,52	97,60	448,49	3082,89	1,36	138,87	183,18	21,52	767,51	1569,76	486,26	29,46	
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	463	16,59	16,27	74,75	513,82	0,23	23,14	30,53	3,59	127,92	261,63	81,04	4,91	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всех 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дели + 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
Дели +	Итого:	498	20,12	17,33	79,56	545,55	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

2 день														
№ 229 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всех 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
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
Дели + 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
Дели +	Итого:	513	16,55	13,10	68,81	459,95	0,29	22,79	13,82	3,55	135,11	318,29	99,72	4,29

3 День														
№ 265 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всех 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	Итого:	445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,00	4,78	111,08	225,28	54,88	3,96

4 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	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95		
№ 376 Сбор. реч. На прод-мо для общ. Во всех 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		
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		
Дели +	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. реч. На прод-мо для общ. 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	89,15	148,63	39,69	2,23		
№349 Сбор. реч. На прод-мо для общ. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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	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		
Дели +	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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																
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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		
№ 376 Сбор. реч. На прод-мо для общ. Во всех 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		
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		
Дели +	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	473	14,47	15,63	84,71	570,50	0,34	0,24	22,28	3,12	65,16	361,16	176,62	7,83		
	Итого за 6 дней 2 недели:	2832	104,65	102,87	431,04	3112,02	1,32	144,52	185,46	23,40	879,37	1625,18	523,82	27,00		
	В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:	472	17,44	17,14	71,84	518,67	0,22	24,09	30,91	3,90	146,56	270,86	87,30	4,50		