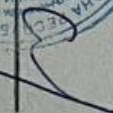



УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ «Сикерганская ООШ
Им. Г. Камалова

Сикерганская ООШ
адрес: Сикерганская Нагайга
1001000



Сунгагов Ш.З.




Примерное циклическое десятидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте от 2 лет и старше (5-11 классы)

ФУНДСЕРВИС

Республика Татарстан
Директор ООО ФУНДСЕРВИС


Э.Р. Харимов



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
	1 День													
ТК	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
	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
	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
	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	17,98	96,43	619,90	0,26	1,66	66,26	4,67	108,55	219,19	65,45	4,49
	2 День													
	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
	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
	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
	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														
	Утяти из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	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
	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	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
	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:	550	19,97	20,45	98,76	688,62	0,38	2,95	12,00	4,02	82,17	487,33	215,81	10,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															2-ая неделя
	1 день														
	ТРК	100	11,02	23,94	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78	
№ 182 Сбор.рец. На прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-2017	Сосиски отварные	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 прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-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.б, 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.б, 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	
Итого:		550	22,19	33,37	81,26	688,60	0,45	51,20	18,00	1,34	196,95	402,02	86,75	4,80	
	2 день														
№ 265 Сбор.рец. На прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	508,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 376 Сбор.рец. На прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-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.б 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.б, 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	
Итого:		500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	346,50	82,05	5,79	
	3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-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 прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-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 прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-2017	Калюста 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 прокорм для обчн. Во всех образ.учреж-деин-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.б, 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.б, 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	
Итого:		580	18,12	13,01	72,66	488,25	0,32	35,00	5,82	4,32	137,75	348,57	114,20	4,78	

№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	4 День	Салат из свежих 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 картофелем 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
№ 576 Сбор. рец. На прод.-но для об-уч. Во всех 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
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:	Итого:		563	19,52	20,74	87,16	631,08	0,37	30,17	58,26	5,18	146,37	294,23	88,74	5,39

№ 279/331 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дош. образоват. Учреж.-Дели 2017	5 День	Тертые 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
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для об-уч. Во всех 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.-но для об-уч. 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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	Итого:		530	16,25	16,01	70,10	444,99	0,21	1,17	42,94	1,13	162,26	279,35	67,32	3,01

№ 234, 304 Сбор. рец. На прод.-но для об-уч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2015	6 День	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
ТТК		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.-но для об-уч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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		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	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
Дели +															
Итого:	Итого:		563	22,68	20,44	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
Итого за 6 дней 1 недели:			3189	116,45	112,71	514,92	3505,71	1,64	49,85	308,54	27,36	824,84	1851,29	580,15	31,11

		4 День													
ТТК	Тесттели 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	
№ 203 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12	
№ 382 Сбор. рец. На прод-ню для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
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:	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-ню для обуч. Во всех образц.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-ню для обуч. Во всех образц.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	
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:	560	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 зелеными горошком	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 "Диплеттные" 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-ню для обуч. Во всех образц.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	
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:	518	21,15	23,87	82,87	607,38	0,39	7,22	71,98	3,61	90,23	443,34	200,58	9,46	
		Итого за 6 дней 2 недели:													
		ВСЕГО за 12 дней:													
		537													
		В среднем на 1 учащегося в день:													