

«Утверждено»
Директор МБОУ «Старочурилинская СОШ»
Арского муниципального района»
Республики Татарстан

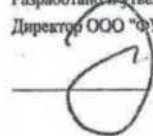
_____ И.Н.Габдрахманов
« ____ » _____ 2024г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 5 - 11 классов
МБОУ «Старочурилинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова





Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для оп, акции питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в возрасте с12лет 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	Углевод ы, Г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, МГ	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мжш	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ГПС	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
ИМ9 Сбор рец На л род* иго ДЛя обуч. «ко «кж образ.учреж-Дели 201/	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 «яоийность российских продуктов питания.гдбл 6, стр 144,2012 «е»	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	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	58,90	3,96

2 день														
ГТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
ИИ 376 Сбор рец* На пред-ню для обуч. Во вся 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, табя 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
	Итого:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,85	2,56

3 день														
№ 260 Сбор-ран На прсд-*, «о для обуч. Во всех образ.учреж-Дел и -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор рец На прод-ню для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	ол	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор рец. На пред ню для обуч.	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 табя 6 стр 134,2012 А, А¹	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 продукп/з питания. табя 6, стр 1¹4,2012 Дим.	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	17,77	17,62	81,89	582,72	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49

	4 день														
пи	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с м*г их»м сливочным	90/150/3	13,28	18,50	34,26	340,45	0,23	19,10	М.М	2,71	118,28	1/2*9	40 4/	2,17	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. во всех обра» 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	0,07	12,М	3,90	2,30	0,48	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134.2012 Дели»	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	1,1,00	2,90	0,72	
ХИМХОСТМ И ваЛЮриИНОСТЬ рггмйгааг продуктов питания,табл в, стр 144.2012 ИМИ»	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:	493	16,89	19,16	66,96	499,55	0,31	20,13	54,26	3,38	140,53	234,18	65,87	4,14	
	5 день														
№279331 «Бор.реч. На прод-ию для питания детей а доиж образовхт учрежд-Дрли2017	Тефтели мясные а сметанно-томатном соусе	60/40	778	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
№ 203 Сбор.ред. На прод-ию для обуч. Во всех обра» учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом списочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03	
ТТК	Налиток из свежих фруктов (75€)	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 россмнских продуктов литанш.табл в» ор 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:	512	16,41	14,72	80,03	487,65	0,19	3,45	37,62	1,92	60,00	177,45	47,75	3,72	
	6 день														
№ 234,304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех обра» учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79	
№ 377 Сбор.рец. На пр од-ия для обуч. во «*» обра»учри-Дмм 2517	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,0Т	13,25	3,96	2,16	0,33	
Химсостая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134.2012 Дми +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,72	4,00	13,00	2,80	0,22	
Химсостав и калорийность российских 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:	493	20,41	17,74	85,23	564,37	0,19	2,97	58,26	3,46	109,81	225,86	63,24	3,51	
	Итого за 6 дней 1 недели:	2944	107,76	104,68	456,86	3136,79	1,39	32,20	275,92	18,92	756,60	1575,89	480,01	27,38	

№ рецептуры	Н ДИМВ ИОН.1ник' БЛЮД	Пинкни	УП1МИ1Д 1 Кдло>мин<> ' 7.Г *£7i				Нит дыми А.		ВИ1ДМИН		Р, мг	«у.М.	F.,к.	
			1' ММ	Жиры.Г	Бмг	Бмг	Бмг	Бмг						
2 ая неделя														
1 день														
пж	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21.21	47,96	442.60	0,15	121	62,48	1.83	239,96	305.69	54,79	1.28
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всей образ.учреж-Дми 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 134,2012 рм*	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	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 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.		533	21,64	21,82	82,11	603,20	0,22	51,24	62,48	2,66	266,61	367,34	73,94	3,09
2 день														
№ 285 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во «всех образ.утреж-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.рец. На прод-ию дм обуч. Во всех обрлч.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 Б стр 134,2012 Дели*	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 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:		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
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во К@ обрат.учреж-Дели 2017	Рыба, тушеная 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.рец. На прод-ию дел обуч. Во юч 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	1л
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию обуч. Во есхх 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 Г, 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;		500	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,82	3,24	136,02	315,50	101,07	4,15

П]																		
П	день----- ефтепи куриные с гречневой крупой в сметанно-	60/40	3.17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04				
Х	оматный соус	180/2	6,81	22В	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03				
а	203 Сбор-реци- На прод-ию для обуч.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным																
а	376 Сбор.реци- На прод-ию для обуч	4ай "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			
8	о всех оборот.учреж-Дми 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			
>	Им.состав и »-алорий<ост> роксийский фодукто* />инмя.пбл б, стр W4.	Итого:	512....	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01 "	98,24	186,65 -	53,25	3,66			
№ 143.241 CSор-рец. На прод-ию для обум. Во всех образ.учряж-Дели	Вдень ----- 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				
цит. - №349 Сбор рец. На г.род-ию для обуч.	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				
ВояюобрлУфежДали 2017 Химосгаа и »лорийность россимских продуктов ПИМ НИЯ 1к/бл 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				
Хим. состоя " шлориАност» россимасмх продукте» питания,табл 6, стр 144,2012 Дели*	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,68	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	0,12	19,49	39,00	5,93-	136,03	236,57 "	75,45	4,39				
ТТН	вдень ----- Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23				
№ 377 Сбор Р<1- И» "РОД-ию ЯЛ" *6v" Во всех образлчреж-Дм" 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 я магорийность россиияж продуктов литания, табл 6, стр 144,2012 Деля *	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	45к	17,25	16,57	66,66	487,48"	0,31	3,52	71,98	2,15"	63,54	369,74	170,86	7,73				
		2913	102,8636:	95,118к	418,845	2975,767	1,3368	151,275	216,8992	20,8585	813,4144	1712,8337	533,459	27,3179				
		5857	210,61982	199,802	875,703	6112,557	2,7298	183,478	492,8192	3,31	130,83	274,06	84,46	4,56				
1	----- ВСЕГО за 12 дней -----В среднем на 1 учащегося в день	488	17,55	16,65	72,98	509,38	0,23	15,29	41,07									