



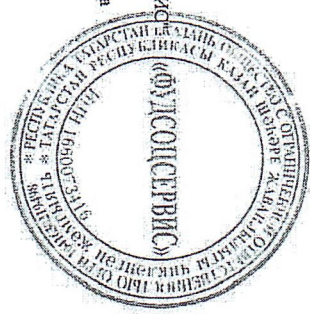
Составлено
Руководитель образовательного учреждения

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 «ФУДСЕРВИС»

З.Р. Харимова



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	Мг, мг	Fe, мг	сезон (зимне-весенний)	
															Витамин В1, мг	Витамин С, 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		
	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		
	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																
	Уши 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		
	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		
	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	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																
	Котлета из мяса птицы с картофелем, терев. с маслом сливочным	60/150/3	12,22	20,26	29,67	350,25	0,20	18,79	42,84	1,89	69,59	144,22	40,23	1,86		
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,19	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	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		

№ 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	Ед, мг	
															1 День
	2-ая неделя														
	1 День														
	ТРК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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
	№ 276 Сборщик. На прок-ню для обр-ч.	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
	Во всех образ-ухреж-деин 2017														
	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 +	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														
	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

№ 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	Ед, мг	
															2 День
	2 День														
	№ 229 Сборщик. На прок-ню для обр-ч.	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
	Во всех образ-ухреж-деин 2017														
	№ 312 Сборщик. На прок-ню для обр-ч.	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
	Во всех образ-ухреж-деин 2017														
	№342 Сборщик. На прок-ню для обр-ч.	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
	Во всех образ-ухреж-деин 2017														
	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														
	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

№ 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	Ед, мг	
															3 День
	3 День														
	№ 285 Сборщик. На прок-ню для обр-ч.	Пилов 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
	Во всех образ-ухреж-деин 2017														
	№ 376 Сборщик. На прок-ню для обр-ч.	Чай с сахаром	190/10	0,57	0,02	10,04	40,00	0,00	0,03	0,00	0,09	10,95	2,80	1,40	0,27
	Во всех образ-ухреж-деин 2017														
	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 +	Хлеб ржаной	20	1,82	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
	Дели +	Итого:	445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,00	4,79	111,08	225,28	54,88	3,96

		4 День													
ТРК	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	
	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	
	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	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.ред. На производство для общ. Во всех образ. Учрежд.-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.ред. На производство для общ. Во всех образ. Учрежд.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (750)	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	
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													
ТРК	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	39,61	293,86	156,92	6,07	
№ 576 Сбор.ред. На производство для общ. Во всех образ. Учрежд.-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	
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	14,452	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	2,409	30,91	3,90	146,56	270,86	87,30	4,50	