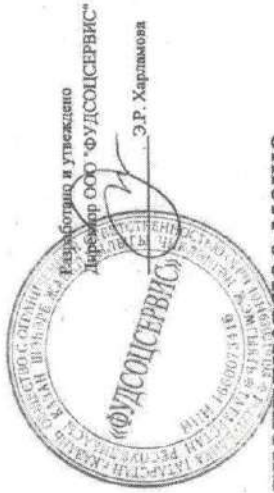




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Ш. Р. М. Камшишев
02.01.2021.



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э. Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное 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

(согласованное с администрацией организации с расчетом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. выд., г	Калорийно. выд., ккал	Витамины		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							Витамин С, мг	Витамин А, мг				
1-ая неделя												
1 день												
ТН	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	80,22	123,75	27,34	2,12
		40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	8,58	23,88	8,32	0,27
ТН	Зеленый горошек и/с (доп.гарнир)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	32,18	23,44	17,46	0,67
		Компот из сухофруктов (75С)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	6,00	19,50	4,20
Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днев *	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37
		Итого:	550	22,34	22,05	98,93	653,34	0,30	6,06	117,13	243,17	73,77

25%

Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Днев *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	118,80	139,25	33,50
Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днев *	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	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	10,95	2,80	1,40
Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днев *	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
		Итого:	573	17,26	17,49	73,94	517,60	0,22	11,02	230,86	317,86	74,49

20%

Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днев *	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	100,00	80,00	5,50	0,07
		Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	21,81	154,15	22,03
Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днев *	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	29,51	249,72	168,62	5,66
		Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	13,26	3,96	2,16
Мяс. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Днев *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	11,60	60,00	18,80
Итого:		553	21,84	23,03	83,84	699,45	0,37	3,02	180,17	540,83	219,91	10,90

25%

4 день														
№ 57 Сбор. реч. На производство для обуч. Во все образ. Учреж.-Дети. 2017														
ТН	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	
Салат из свеклы отварной с маслом растительным														
Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,16	58,26	2,79	97,65	201,45	55,72	2,61	
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	
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	1,90	0,36	11,86	50,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:	603	21,50	23,15	98,72	688,20	0,38	32,83	58,26	6,26	160,56	310,48	97,02	5,82	

25%

5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012														
Дети *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	185/5	19,54	21,05	40,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,84	
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 пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,900	13,000	2,800	0,220	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,86	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:	550	23,61	21,99	92,17	674,25	0,30	10,44	43,01	2,49	73,53	249,64	72,36	5,50	

25%

6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012														
Дети *	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,84	58,26	2,81	53,96	163,90	44,18	1,79	
Бычочки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным														
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	
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	3,98	2,18	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	11,00	60,00	18,80	1,56	
Итого:	563	22,68	22,95	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:	3392	129,14	130,66	555,94	3863,36	1,80	76,25	329,61	30,89	872,88	1926,31	614,89	36,56	

25%

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 182 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	19,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,18	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 6, стр 144, 2012 Дети +	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	22,50	23,89	96,22	646,60	0,37	52,24	69,40	3,74	215,49	337,58	87,55	4,42

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 156, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	10	11	9	2,2
№ 165 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 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	83,75	4,13
№ 376 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,96	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 6, стр 144, 2012 Дети +	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	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

3 день														
№ 229 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Рыба, тушенная 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.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 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.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Калюста тушенная (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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 144, 2012 Дети +	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 Дети +	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

20%

4. День														
ТК	Текст	60/40	3,17	5,19	9,85	119,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
	Тедгетти куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор. рец. На производство обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,80	46,6	11,4	1,12
№ 342 Сбор. рец. На производство обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Каша с мясом	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. в стр. 134, 2012 Делю *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Делю *	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:	560	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

20%

5. День														
ТК	Текст	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	18,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 154, 2012 Делю *	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
№ 343, 243 Сбор. рец. На производство обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из сушеных фруктов (75С)	200	0,66	0,08	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 Делю *	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 Делю *	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:	560	17,80	17,57	77,91	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	122,03	247,57	64,45	6,59

20%

6. День														
ТК	Текст	100	1,60	2,71	12,42	77,50	0,04	6,16	0,00	1,74	29,88	47,68	26,03	0,94
	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком													
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,28	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,80	6,23
№ 377 Сбор. рец. На производство обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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	13,26	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Делю *	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:	568	21,79	24,11	90,96	662,48	0,36	9,68	71,98	3,89	93,52	417,42	196,90	8,67
	Итого за 6 дней 2 недели:	3358	122,218	126,499	609,953	3680,79	1,75477	140,619	240,2192	26,4137	833,3746	2040,0796	651,7372	36,5555
	ВСЕГО за 12 дней:	6750	251,361	257,157	1065,9	7524,148	3,556	276,866	569,8292	57,3034	1706,252	3966,3899	1266,624	73,1198
	В среднем на 1 учащегося в день:	563	20,95	21,43	88,82	627,01	0,30	19,07	47,49	4,78	142,19	330,53	105,56	6,09

25%

20-25%