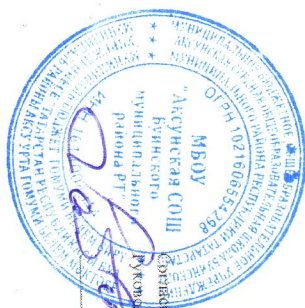




Согласовано
руководителем образовательного учреждения
Муниципального района РТ

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Э.Р. Харламова



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

(общественное питание)

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. к. л. 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														
ТК	1. День	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,89	44,53	30,39	1,07
ТК	Салат из моркови с яблоками													
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТК	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
ТК	На 3-й день. На второе для обучающихся Во всех образовательных организациях													
ТК	Хлеб ржаной	36	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
ТК	Итого:	593	21,39	23,71	91,68	710,39	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

25%

ТК	2. День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Проды и плоды свежие (яблоки)													
ТК	Сырники из творога с нашей молочной "Наркда" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
ТК	На 3-й день. На второе для обучающихся Во всех образовательных организациях													
ТК	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
ТК	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

ТК	3. День	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТК	Сыр порционный													
ТК	На 3-й день. На второе для обучающихся Во всех образовательных организациях													
ТК	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
ТК	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
ТК	На 3-й день. На второе для обучающихся Во всех образовательных организациях													
ТК	Чай с сахаром, с лимоном	165/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
ТК	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
ТК	На 3-й день. На второе для обучающихся Во всех образовательных организациях													
ТК	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
ТК	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

ТТК	4 день	100	10,42	12,43	8,65	182	0,06	1,28	51,8	0,8	41,25	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор реч. На прод. не для общ. Во всех образ. учреж. День 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
ТТК Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012. День 4	Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	60	1,08	0,06	5,98	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№ 329 Сбор реч. На прод. не для общ. Во всех образ. учреж. День 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
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012. День 4	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:		553	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	26,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

ТТК	5 день	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 15 Сбор реч. На прод. не для общ. Во всех образ. учреж. День 2017	Сыр порционный													
№ 23, 23.1 Сбор реч. На прод. не для питания детей в дош. образоват. учрежд. День 2017	Гедфети мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,84	8,36	124,00	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор реч. На прод. не для общ. Во всех образ. учреж. День 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012. День 4	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
Итого:		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	18,25	19,27	80,42	565,63	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
ТТК	6 день	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 47 Сбор реч. На прод. не для общ. Во всех образ. учреж. День 2017	Салат из свежей капусты с морковью													
ТТК Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012. День 4	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор реч. На прод. не для общ. Во всех образ. учреж. День 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
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012. День 4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		578	18,10	17,48	77,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Итого за 6 дней 1 недели:		3427	119,93	123,52	507,21	3680,78	1,57	75,28	250,74	33,06	1091,62	2224,36	681,05	36,19

20%

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТРК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17.90	21.21	47.96	442.60	0.15	1.21	62.48	1.83	239.96	306.69	54.79	1.28
№ 376 Сбор рец. На пров. по дню обрч.	Чай "Витаминный" с шиповником	189/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
по всем образцам, кроме Дневн 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
Дневн +														
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
Дневн +														
Итого:		553	23.06	22.02	90.99	646.50	0.25	51.24	62.48	2.91	271.51	388.84	80.04	3.59

25%

2 День														
№ 238 Сбор рец. На пров. по дню обрч.	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/60	9.05	6.09	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	69.07	162.19	48.53	0.85
по всем образцам, кроме Дневн 2017														
№ 312 Сбор рец. На пров. по дню обрч.	Пюре картофельное	180/5	3.71	9.38	24.59	197.70	0.17	21.79	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
по всем образцам, кроме Дневн 2017														
№ 342 Сбор рец. На пров. по дню обрч.	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	0.82
по всем образцам, кроме Дневн 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
Дневн +														
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
Дневн +														
Итого:		555	17.84	16.35	76.89	627.00	0.33	28.42	5.82	3.71	144.92	360.00	109.97	4.87

20%

3 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
Дневн +														
№ 365 Сбор рец. На пров. по дню обрч.	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18.97	23.12	51.79	509.80	0.06	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13
по всем образцам, кроме Дневн 2017														
№ 376 Сбор рец. На пров. по дню обрч.	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
по всем образцам, кроме Дневн 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, 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
Дневн +														
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
Дневн +														
Итого:		600	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%

4 День		100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
ТК	Салат из моркови													
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/80/3	17,06	23,20	43,27	463,24	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 376 Сбор реч. На про-но для обрч.	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
№ 376 Сбор реч. На про-но для обрч.	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
Дети +	Итого:	588	21,41	23,65	96,09	658,54	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32

20%

5 День		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143, 241 Сбор реч. На про-но для обрч.	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
№ 143, 241 Сбор реч. На про-но для обрч.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
№ 349 Сбор реч. На про-но для обрч.	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	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
Дети +	Итого:	560	16,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 День		100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 47 Сбор реч. На про-но для обрч.	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 47 Сбор реч. На про-но для обрч.	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Котлеты "Аппетитные" с кашей пшенной 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 реч. На про-но для обрч.	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	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,25	37,50	11,75	0,98
Дети +	Итого:	553	18,67	19,24	71,90	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	186,64	8,16
Итого за 6 дней 2 недели:		3409	122,219	123,09	505,3	3640,553	1,5686	248,7	203,1792	50,917	823,644	2004,9369	648,7148	33,625
ВСЕГО за 12 дней:		6836	242,14483	246,61	1012,6	7321,333	3,1394	324,98	453,9192	83,978	1915,26	4229,2976	1329,764	69,818
В среднем на 1 учащегося в день:		570	20,18	20,55	84,38	610,11	0,26	27,08	37,83	7,00	159,60	352,44	110,81	5,82

20-25%

20%