



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

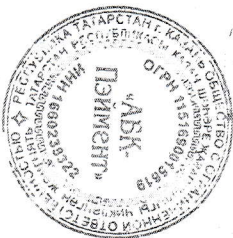
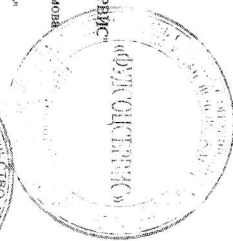
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФудСолСервис"

Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Примент"

Р.Р. Рахматуллин



45 P.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 6 по 11 КЛАССЫ

Шахта	Наименование блюда	Выход, г	(Общественные организации с режимом обучения до 6 часов)												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно, кДж	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
1-ая неделя															
1 День															
ТН	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
ДЗ	Сыр реч. На пряде для обл. Во образ. Урск. Дем. 2017	150/5	5,70	4,30	31,99	188,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
ДЗ	Сыр реч. На пряде для обл. Во образ. Урск. Дем. 2017	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	
ДЗ	Чай с сахаром	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	
ДЗ	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:		485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39	
2 День															
ДЗ	Суп-пюре доمشня с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,55	
ДЗ	Чай с сахаром, с лимонком	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33	
ДЗ	Варени	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28	
ДЗ	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	
ДЗ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:		530	15,97	16,95	44,41	370,53	0,11	2,53	16,00	4,54	57,75	112,51	28,54	5,27	
3 День															
ДЗ	Гуляш 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	
ДЗ	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65	
ДЗ	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	
ДЗ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:		500	16,90	17,87	87,92	610,20	0,33	1,65	0,00	3,88	88,58	456,41	217,51	10,16	
4 День															
ДЗ	Суп крестьянский с крутой (пшено) с куринными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	47,05	0,05	4,00	5,98	2,34	44,82	47,04	16,00	4,70	
ДЗ	Кисель	200	0,50	0,10	30,20	27,50	0,00	0,00			15,70	16,50	3,50	0,87	
ДЗ	Печенье	40	2,95	3,76	29,24	40,00	0,05	0,00	0,90	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56	
ДЗ	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	
ДЗ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:		645	9,38	11,25	84,27	417,55	0,16	11,10	6,98	4,32	80,78	139,94	43,53	7,33	

3 день												
Рыба тушеная в томате с овощами												
50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
180	3,71	6,38	24,58	189,46	0,17	2,179	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
Кисель												
200	0,90	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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
Итого:												
520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

4 день												
Суп картофельный с горохом с куринными фрикадельками												
250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Печенье												
40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
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
Итого:												
540	13,40	10,81	82,26	494,65	0,36	6,53	3,98	5,25	100,70	197,91	79,38	4,20

5 день												
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
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,86	2,16	0,33
Печенье (крекер)												
30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:												
450	16,13	18,76	59,34	474,52	0,19	20,80	39,00	6,07	88,00	207,79	60,25	3,78

6 день												
Солынка по-домашнему со сметаной												
250/10	8,29	10,07	7,55	184,63	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	82,65	17,65	0,60
200	0,16	0,11	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	6,40	5,14	0,92
Итого:												
450	10,43	10,18	25,45	259,23	0,07	1,74	15,88	2,21	56,11	111,00	36,89	2,63
304/5	88,39	9,55	467,58	2663,27	1,86	73,40	131,84	24,13	511,67	1114,89	387,67	21,97
Итого за 12 дней:												
6140	173,10	150,17	753,33	5434,47	1,70	103,85	273,07	46,03	1078,04	2893,16	843,00	49,15
Итого за 12 дней:												
512	14,42	14,17	59,33	452,10	0,21	8,65	22,75	3,84	89,84	209,16	70,25	4,10