

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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

Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахматуллин



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															М.г
1-ая неделя															
ТТК	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	
№ 203 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 376 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. 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	0,22	
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	
Дели +	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Дели +	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															
№ 113 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Суп-лапша домашняя 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	2,65	
№ 377 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	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	3,96	2,16	0,33	
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	
Дели +	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Дели +	Итого:	500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98	
3 день															
№ 260 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43	
№ 409 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Комлот 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 калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Дели +	Итого:	480	7,13	3,53	46,87	261,23	0,19	12,78	0,00	2,11	69,71	154,08	61,23	2,88	
4 день															
№ 101 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Суп крестьянский с круглой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70	
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,22	15,70	16,30	3,36	0,37	
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	
Дели +	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Дели +	Итого:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07	
5 день															
№ 270 Сбор. рещ. На произ-во для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	Тедфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,94	
№ 203 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71	
№ 377 Сбор. рещ. На произ-во для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	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	3,96	2,16	0,33	
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	
Дели +	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Дели +	Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мл, г	Капорино ст, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
№ 32.105 Сбор реч. На прод-но для обуч.- во векс образ. Учреж-Делм 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
№ 348 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во векс образ. Учреж-Делм 2017	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	78,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делм +	Итого:	485	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
№ 376 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во векс образ. Учреж-Делм 2017	Хлеб ржаной	2975	62,38	58,23	319,25	2026,62	0,92	41,28	139,68	15,74	520,61	923,02	271,52	17,62
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 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
Делм +	Итого:	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
№ 112 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 2017	2-ая неделя 1 День 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
№ 376 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во векс образ. Учреж-Делм 2017	Чай с сахаром	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012	Хлеб ржаной	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
Делм +	Итого:	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
№ 82.105 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во векс образ. Учреж-Делм 2017	2 День Ци из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 312 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 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 6, стр 144, 2012	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
Делм +	Итого:	485	6,18	6,48	33,95	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77
№ 221 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 2017	3 День Рыба, тушенная 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
№ 312 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,22	15,70	16,30	3,36	0,37
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
Делм +	Итого:	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
№ 102 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 2017	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
№ 318 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 2017	Компот из урюка	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
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
Делм +	Итого:	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
№ 102 Сбор реч. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Делм 2017	Хлеб ржаной	500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

№ 143,212 Сборщик, На производство общ. во лицеобраз.учеб.Дети 2012	5 День	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
№ 377 Сборщик, На производство общ. во всех образ.учеб.Дети 2012	Овощи тушеные с мясом	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 Дети +	Чай с сахаром, с лимонном	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
	Хлеб ржаной													
	Итого:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
	6 День													
Акт проработки от 16.02.2019	Салатка по-домашнему,со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,98	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сборщик, На производство общ. во всех образ.учеб.Дети 2012	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 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	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 недели:	2945	75,84	75,62	311,53	2268,24	1,26	73,40	130,34	20,12	491,22	1139,65	365,17	19,71
	ВСЕГО за 12 дней:	5920	138,22	133,85	630,78	4294,87	2,18	114,68	270,02	35,86	1011,83	2062,66	636,69	37,33
	В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,52	11,15	52,56	357,91	0,18	9,56	22,50	2,99	84,32	171,89	53,06	3,11