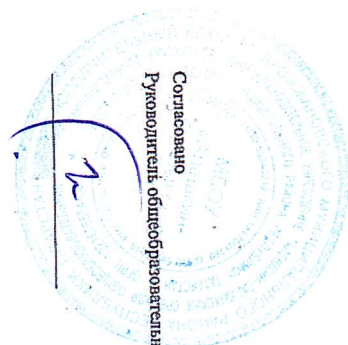




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

З.Р. Карпилова

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин Е1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-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
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
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	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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:	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

На 113 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всех образ-ухреж-Дети 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
На 377 Сбор рец. На прод-но для общ- Во образ-ухреж-Дети 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
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
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
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		50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
ТТК	Гуляш из куриной грудки														
№ 302 Сбор рец. На прод-ию для общ- Во всех образ-ухреж-Дети 2017	Каша 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
№349 Сбор рец. На прод-ию для общ- Во всех образ-ухреж-Дети 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
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
Дети +	Итого:		480	16,45	17,91	87,52	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
	4 День														
№351 Сбор рец. На прод-ию для общ- Во всех образ-ухреж-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (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						
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
Дети +	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	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

На 279,331 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дошкольных учреждениях Дети 2017	Тфтели 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	0,64
На 203 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всех образ-ухреж-Дети 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. рц. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
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
Дети +														
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
Дети +														
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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	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 Дени +	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:		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														
№ 102 Сбор рец. На про-ню для общ. Во всех образ. учреж. Дени 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными 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
№ 341 Сбор рец. На про-ню для общ. Во всех образ. учреж. Дени 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 Дени +	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 Дени +	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	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

№ 143,241 Сбор рец. На про-ню для общ. Во всех образ. учреж. Дени 2017	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
№ 377 Сбор рец. На про-ню для общ. Во всех образ. учреж. Дени 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дени +	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:		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														
№ 97 Сбор рец. На про-ню для общ. Во всех образ. учреж. Дени 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 342 Сбор рец. На про-ню для общ. Во всех образ. учреж. Дени 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 Дени +	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	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
Итого за 6 дней 2 недели:		2945	71,43	70,45	320,91	2228,39	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,50	365,43	19,63
ВСЕГО за 12 дней:		5920	143,13	143,05	680,80	4553,37	2,32	103,55	272,02	37,64	1071,56	2362,84	793,24	44,63
В среднем на 1 учащегося в день:		493	11,93	11,92	56,73	379,45	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	66,10	3,71