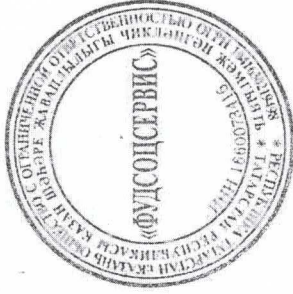


45,10



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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для обучающихся с режимом обучения до 6 часов														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
1-ая неделя														
1 день														
№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	18,72		
		150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	8,62		
		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	1,40		
		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00		
		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00		
Итого:														
2 день														
№ 113 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.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	12,68		
		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96		
		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00		
		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00		
		Итого:												
3 день														
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15		
		180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82		
		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44		
		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00		
		Итого:												
4 день														
№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.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	44,68	47,04		
		200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10		15,70	16,30	3,36		
		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00		
		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00		
		Итого:												
5 день														
№ 271, 331 Сбор рец. На прод.мо для питания детей в дош.образоват.учреж.Дети 2017	Тестели 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		
		180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35		
		Итого:												

...реш. На проч. для обуч. 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 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	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	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68

	6 день													
На 82,105 Сбор рещ. На проч. для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
На 348 Сбор рещ. На проч. для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 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
	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
	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	71,70	72,60	359,90	2324,98	1,06	30,15	139,68	17,50	579,48	1225,34	427,81	24,90

Итого за 6 дней 1 недели:														
	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
На рецептуры														
	2-ая неделя													
	1 день													
ТРК	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
На 112 Сбор рещ. На прочее для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Каша пшеничная молочная	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
На 376 Сбор рещ. На прочее для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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	0,27
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	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	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84

	2 день													
На 112 Сбор рещ. На проч. для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
На 342 Сбор рещ. На проч. для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 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
	Итого:	485	5,37	7,27	33,98	231,66	0,11	16,75	7,00	2,79	75,48	107,22	40,34	2,69

	3 день													
На 229 Сбор рещ. На проч. для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	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
На 312 Сбор рещ. На проч. для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
ТРК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37

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:	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	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
Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	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
Компот из урюка	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 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
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

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
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
Чай с сахаром, с лимоном	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	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	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
Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	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
Компот из свежих яблок (75С)	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
Хлеб ржаной	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	44,53
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