

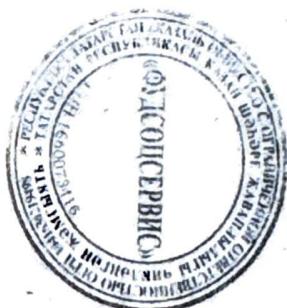
Сергасово
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ЮНИКОЛСЕРВИС»
З.Р. Харнамов

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 ОБЩЕРАЗВОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(образовательные организации с полным обучением, 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Варенье, г	Ваниль, г	Жир, г	Уксус, г	М.т.	Копчености, г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день															
ТТК	Котлетки из мяса птицы с пассерованным картофелем отварным, с гарниром картофельным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
ТТК	Мясо отварное (филе курицы)	50	0,54	2,78	4,19	41,30	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37	
№349 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	Компот из сухофруктов (75г)	200	0,66	0,08	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,57	
№350 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	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	
№351 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	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:		558	17,85	17,73	79,95	564,74	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	256,97	81,59	4,50	

2 день															
№ 113 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	Суп-пюре картофельный с маслом сливочным	250/20	5,65	6,10	11,82	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65	
ТТК	Улитки с творогом	60	5,16	9,50	28,65	201,60	0,06	0,06	14,40	0,58	12,48	34,24	13,92	0,86	
№ 379 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	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	
№380 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	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	
№381 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	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:		590	18,23	18,88	72,91	524,75	0,25	1,86	48,90	4,04	185,41	241,54	58,90	5,15	

3 день															
№ 25 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	Сыр по-польски	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	
№ 260 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,61	154,15	22,03	3,06	
№ 302 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 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	
№ 377 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 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	
№382 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	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	
№383 Сбег, г/мл, № рецепта для общ.-образ. учреждений, 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого:		660	21,82	21,86	83,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,83	219,91	10,90	

[illegible]

	5. День																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 день													
ТН	Котлета на янсо стили с мажоронным изюмом	78/1603	13,15	13,35	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18
ТН	Салат на зеленом горошке с/с (дон гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,66	23,98	8,32
№ 376 Стор. пел. На прок-но для об-уч.	Чай "Витаминный" с шиповником	165/105	0,24	0,09	12,43	64,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25
Во всем образ. уч-но-д-ном 2017	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,86	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Хлеб ржаной	Итого:	553	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35

5 день													
ТН	Грибы и грибы свежие (заморожен)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00
№ 143, 241 Стор. пел. На прок-но для об-уч.	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	16,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69
Во всем образ. уч-но-д-ном 2017	Компот из сухофруктов (750)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45

6 день													
ТН	Борщ из свеклы запущен с картошкой, мясным	250/22/10	7,21	10,50	11,37	177,59	0,06	11,23	22,80	2,63	70,32	96,78	31,49
№ 83, 105 Стор. пел. На прок-но для об-уч.	Ужин с картошкой	60	5,40	9,68	26,20	192,00	0,06	0,79	19,56	1,78	10,04	50,09	11,45
Во всем образ. уч-но-д-ном 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40
В среднем на 1 учащегося в день:	Итого:	692	16,32	19,21	73,05	521,01	0,19	14,06	42,36	5,02	105,41	200,33	58,69
ВСЕГО за 12 дней:	ВСЕГО за 12 дней:	3428	116,17797	119,004	486,548	3493,837	1,31983	213,794	183,619	31,7886	746,9723	1606,3927	438,7663
В среднем на 1 учащегося в день:	В среднем на 1 учащегося в день:	6819	227,39987	233,996	966,421	6907,873	2,96613	266,704	413,919	61,6016	1657,445	3553,4742	1045,784