



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУЛСОНСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся МБОУ "Ленинская СОШ"
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "Ленинская СОШ" С 5 по 11 КЛАССЫ
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд														
	1-ая неделя	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	Мг, мг	Fe, мг	
1 день															
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным														
№349 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	90/180/3	20,51	22,91	52,13	497,16	0,16	0,94	58,26	3,48	61,98	130,59	29,06	2,29		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. № 134, 2012 Дели +	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		
№376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	10,15	4,20	0,33		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.б, стр.144, 2012	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37		
Итого:	538	25,77	23,66	102,79	729,76	0,27	1,66	58,26	4,81	110,31	226,03	67,17	4,65		
2 день															
№ 175 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	200/3	6,02	6,10	33,38	213,80	0,10	0,96	26,80	0,11	131,70	154,62	37,22	0,80		
№ 219 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41		
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.б, стр.144, 2012 Дели +	40	2,64	0,48	15,84	79,44	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого:	493	17,46	17,30	67,47	490,00	0,20	1,12	72,30	0,96	227,76	322,23	69,21	3,03		
3 день															
№ 260 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06		
№ 302 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66		
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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.б стр.134, 2012 Дели +	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		
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого:	550	19,97	20,45	98,76	688,62	0,38	2,95	12,00	4,02	82,17	487,33	215,81	10,94		

4 ДЕНЬ													
ТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/200/3											
		17,98	27,66	38,87	485,60	0,29	25,86	88,26	2,79	104,47	204,83	57,08	2,69
№ 376 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 134, 2012 Дели +		30	2,28	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +		30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		553	22,35	76,49	660,20	0,38	26,89	88,26	3,56	131,72	273,23	77,68	4,67

5 ДЕНЬ													
ТК	Макаронные изделия отварные	60/40											
		7,26	11,940	8,360	124	0,048	1,76	29,620	0,07	20,726	64,333	15,521	0,71
№ 203 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017		180	5,40	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 134, 2012 Дели +		190/10	0,07	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 144, 2012 Дели +		20	1,520	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:		530	16,25	70,10	444,99	0,21	1,17	42,94	1,13	162,26	279,35	67,32	3,01

6 ДЕНЬ													
ТК	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3											
		16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
№ 234, 304 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015		50	0,85	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 134, 2012 Дели +		185/10/5	0,11	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 Дели +		30	2,28	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		563	22,68	98,34	3664,09	1,67	46,66	332,02	25,88	825,04	1852,50	574,54	30,64

Итого за 6 дней 1 недели:

3227	124,49	128,69	513,95	3664,09	1,67	46,66	332,02	25,88	825,04	1852,50	574,54	30,64
------	--------	--------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Сосиски отварные														
№ 182 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	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:	550	22,15	33,37	81,26	555,60	0,45	51,20	18,00	1,54	195,95	402,02	86,75	4,89
2 день														
№ 265 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Чай с сахаром	150/10	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 Дели +	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 Дели +	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:	500	22,54	23,56	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	346,50	82,05	5,79
3 день														
№ 279 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-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 134, 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	550	18,51	11,59	76,83	494,00	0,33	26,42	5,82	3,71	114,92	350,00	109,97	4,87

4 день													
Тертели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.узреж.Дели 2017	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
№ 382 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.узреж.Дели 2017	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	560	18,31	9,83	74,07	588,01	0,27	1,86	54,02	2,14	240,90	324,96	76,20	4,66

5 день													
Овощи тушеные с мясом													
ТТК	50/200	17,47	16,60	17,31	292,17	0,16	25,27	52,00	4,17	78,34	201,58	47,35	2,35
№ 143,241 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.узреж.Дели 2017	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
№ 349 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.узреж.Дели 2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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:	500	21,63	17,21	61,06	491,37	0,25	26,00	52,00	5,32	123,22	283,02	81,71	4,40

6 день													
Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом													
ТТК	75/40	11,22	11,81	14,16	208,30	0,11	1,29	14,78	27,01	31,78	100,31	24,41	2,55
№ 171 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.узреж.Дели 2017	180	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.узреж.Дели 2017	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 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого за 6 дней 2 недели:	550	25,68	15,15	95,68	622,72	0,44	3,32	14,78	28,21	67,97	418,59	214,44	10,12
ВСЕГО за 12 дней:	3200	128,857	119,816	472,413	3510,897	1,89145	111,14	144,615	46,601	769,642	2125,0935	651,12	33,9799
Итого за 12 дней:	6427	253,348	248,503	986,358	7174,987	3,55925	157,8	476,635	72,4815	1594,677	3977,5888	1225,656	64,617
В среднем на 1 учащегося в день:	536	21,11	20,71	82,20	597,92	0,30	13,15	39,72	6,04	132,89	331,47	102,14	5,38