

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
№349 Сбор.реч. На прод.-но для обм. Во всех образ.учреж.-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.134, 2012	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр.144, 2012	Хлеб ржаной	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.реч. На прод.-но для обм. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	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.реч. На прод.-но для обм. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сырники из творога	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.реч. На прод.-но для обм. Во всех образ.учреж.-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.144, 2012	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
Дети +														
	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.реч. На прод.-но для обм. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	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.реч. На прод.-но для обм. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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.реч. На прод.-но для обм. 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	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр.144, 2012	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
Дети +														
	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													
	ТТК	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 реч. На прод-ню для обл., Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	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	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
	Дели +														
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
	Дели +														
		Итого:	553	22,35	28,32	76,49	660,20	0,38	26,89	88,26	3,56	131,72	273,23	77,68	4,67

		5 День													
	№279,331 Сбор реч. На прод-ню для питания детей в дошко образовател учрежд-Дели 2017	Терфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	№ 203 Сбор реч. На прод-ню для обл., Во всех образц.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
	№ 376 Сбор реч. На прод-ню для обл., Во всех образц.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	0,27
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Дели +														
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
	Дели +														
		Итого:	530	16,25	16,01	70,10	444,99	0,21	1,17	42,94	1,13	162,26	279,35	67,32	3,01

		6 День													
	№ 234, 304 Сбор реч. На прод-ню для обл., Во всех образц.учрежд-Дели 2015	Биточки Рыбные с рисом рассыпчатыми 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
	ТТК	Кашенная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
	№ 377 Сбор реч. На прод-ню для обл., Во всех образц.учрежд-Дели 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	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
	Дели +														
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
	Дели +														
		Итого:	563	22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
		Итого за 6 Дней 1 недели:	3227	124,49	128,69	513,95	3664,09	1,67	46,66	332,02	25,98	825,04	1852,50	574,54	30,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Бл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 День														
ТТК	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 182 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. 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.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/1/0/5	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	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 + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	Итого:	550	22,19	33,37	81,26	688,60	0,45	51,20	18,00	1,34	196,95	402,02	86,75	4,80
2 День														
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. 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.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-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	0,27
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 + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	Итого:	500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	346,50	82,05	5,79
3 День														
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. 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.-но для обрч. 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.-но для обрч. 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	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
Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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

