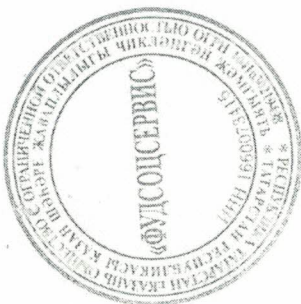


Согласовано
Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харламова



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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТТК	1 день	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
	Салат из моркови с яблоками	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)													
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
Дели +	Итого:	593	21,39	23,71	91,68	710,39	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
ТТК	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
№ 379 Сбор. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02

3 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сыр порционный	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 Сбор. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	168,82	5,65
№ 377 Сбор. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-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	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 +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

4 день													
Птица запеченная													
ТТК	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
Пюре картофельное с маслом сливочным													
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)													
№ 349 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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
Компот из сухофруктов (75С)													
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24
5 день													
Сыр порционно													
№ 15 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
№ 279,331 Сбор.рек. На прод.-мо для питания детей в дошк.образоват.учрежд.-Дели 2017	60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
Тесттели мясные в сметанно-томатном соусе													
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 203 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Напиток из свежих фруктов (75С)													
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	18,25	19,27	80,42	565,63	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
6 день													
Салат из свежей капусты с морковью													
№ 47 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,82
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
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
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
№ 377 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Итого:	18,10	17,48	77,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого за 6 дней 1 недели:	120,54	123,50	511,30	3707,83	1,60	78,92	242,74	33,08	1098,53	2241,08	686,60	36,39
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	571	20,09	20,58	85,22	617,97	0,27	13,15	40,46	5,51	183,09	373,51	114,43	6,07

№ 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														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рещ. На прод.ию 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	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	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:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 день														
№ 229 Сбор.рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№342 Сбор.рещ. На прод.ию 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	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 +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор. рещ. На прод.ию 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.рещ. На прод.ию для обуч. 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 +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

4 день														
ТТК	Салат из моркови													
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным													
№ 376 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником													
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной													
Итого:	588	21,41	23,65	96,09	658,54	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32	

5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)													
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом													
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	4,89	

6 день														
№ 47 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью													
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной													
Итого:	553	18,67	19,24	71,90	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16	
Итого за 6 дней 2 недели:	3409	122,219	123,094	505,296	3640,553	1,56855	249,696	203,1792	50,9171	823,644	2004,9359	648,7148	33,6247	
В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:	568	20,37	20,52	84,22	606,76	0,26	41,62	33,86	8,49	137,27	334,16	108,12	5,60	
ВСЕГО за 12 дней:	6836	242,75833	246,589	1016,59	7348,383	3,16725	328,611	445,9192	83,994	1922,175	4246,0166	1335,314	70,0161	
В среднем на 1 учащегося в день:	570	20,23	20,55	84,72	612,37	0,26	27,38	37,16	7,00	160,18	353,83	111,28	5,83	