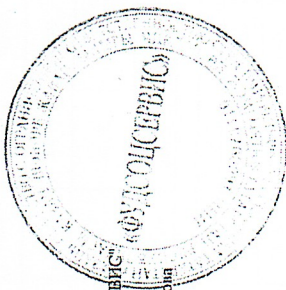


Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в возрасте 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 Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн. *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	473	18,24	24,76	66,20	564,10	0,29	0,73	2,11	84,41	250,21	58,18	4,30
2 день													
№ 113 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн. *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	500	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	3,03	52,10	100,60	28,18	4,09
3 день													
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн. *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	3,44	67,75	410,46	178,81	9,27
4 день													
№ 88 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	135,62	0,08	15,92	2,48	60,62	100,93	28,96	1,31
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн. *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	510	9,72	7,62	31,22	239,72	0,13	16,95	2,92	81,87	149,83	45,36	2,96
5 день													
№ 278 331 Сбор. рещ. На прод.-но для питания детей в общеобраз. учрежд. Делн. 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 280 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во все образ. учрежд. Делн. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн. *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	480	13,83	15,26	55,26	368,89	0,17	1,03	0,90	138,61	243,29	58,94	2,67

6 день														
Шула с говядиной, с картофелем и овощами														
№ 377 Сбор.реч. На про-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	250/20													
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	185/10/5													
Дели *	30													
Итого:														
Итого за 6 дней 1 недели:	500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17	1,17
Итого:	2943	75,78	75,54	297,24	2184,76	1,18	36,31	85,22	14,19	479,71	1326,91	423,05	26,46	2,46
Наименование блю														
2-ая неделя														
1 день														
ТТК														
№ 182 Сбор.реч. На про-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	90													
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	180/3													
Дели *	185/10/5													
Итого:														
Итого:	503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28	1,60
2 день														
Солонка по-домашнему со сметаной														
Лет порублены от 16.02.2019	250/10													
№ 375 Сбор.реч. На про-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	190/10													
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134, 2012	20													
Дели *	30													
Итого:														
Итого:	510	11,86	11,19	39,28	331,23	0,13	0,87	15,88	2,25	56,18	123,45	35,95	2,25	0,60
3 день														
Рыба, тушеная в томате с овощами														
№ 270 Сбор.реч. На про-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	50/50													
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	150													
Дели *	200													
Итого:														
Итого:	502	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52	3,96	0,85
4 день														
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной														
№ 375 Сбор.реч. На про-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	250/22/10													
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	185/10/5													
Дели *	30													
Итого:														
Итого:	512	8,67	9,45	35,76	276,69	0,12	60,86	14,40	3,18	85,91	155,04	50,46	3,17	1,59

5 день													
№ 143, 241. Сборщик. На продукцию для обуч. по курсу «Обработка» - декабрь 2017	Овощи тушеные с мясом												
	Компот из сухофруктов (75с)												
	Хлеб ржаной												
	Итого:												
Действ.	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
№ 143/1. Сборщик. На продукцию для обуч. по курсу «Обработка» - декабрь 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
№ 143/2. Сборщик. На продукцию для обуч. по курсу «Обработка» - декабрь 2017	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
Мин состав и маркировка российских продовольственных товаров, табл 6, стр 144, 2012	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25	4,06
Действ.													
6 день													
№ 155. Сборщик. На продукцию для обуч. по курсу «Обработка» - декабрь 2017	Рассолы пенинградский с куриными фрикадельками, со сметаной												
	Чай с сахаром, с лимоном												
	Хлеб ржаной												
	Итого за 6 дней 2 недели:												
Всего за 12 дней:	250/22/10	5,28	9,50	14,09	168,77	0,10	8,64	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19
№ 157. Сборщик. На продукцию для обуч. по курсу «Обработка» - декабрь 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
Мин состав и маркировка российских продовольственных товаров, табл 6, стр 144, 2012	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
Действ.													
В среднем на 1 учащегося в день:													
	512	7,37	9,88	36,12	269,49	0,15	10,67	18,76	2,85	70,02	134,69	44,51	2,69
	2969	73,51	87,22	280,36	2263,46	1,24	165,76	134,05	18,21	588,12	1285,12	374,88	20,42
	5912	149,29	162,76	577,60	4448,23	2,42	202,07	219,27	32,40	1067,83	2612,12	797,93	46,88
	493	12,44	13,56	47,13	370,69	0,20	16,84	18,27	2,70	88,99	217,68	66,49	3,91