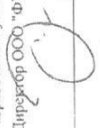


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



«ФУДСОЦСЕРВИС»

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	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор. рец. На произ-во для обуч.	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
Во всех образц. учрещ. Деян. 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, 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
Дополн. *	Хлеб ржаной													
	Итого:	445	15,70	14,89	57,28	444,55	0,21	2,18	85,30	2,25	449,08	387,49	69,86	2,31
2 день														
№ 113 Сбор. рец. На произ-во для обуч.	Суп-пюре домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
Во всех образц. учрещ. Деян. 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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	30	1,93	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	Хлеб ржаной													
Дополн. *	Итого:	500	7,97	6,63	44,96	295,45	0,13	3,67	14,50	3,16	57,82	104,85	34,56	4,70
3 день														
ТТК	Птица запеченная	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. рец. На произ-во для обуч.	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Во всех образц. учрещ. Деян. 2017		200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,33	33,22	22,80	18,16	0,48
№ 348 Сбор. рец. На произ-во для обуч.	Компот из урожая (75С)	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
Во всех образц. учрещ. Деян. 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной													
Дополн. *	Итого:	483	16,03	19,10	58,93	478,25	0,27	20,04	59,80	2,25	120,64	371,40	83,43	4,44

4. День													
№ 15 Сбор. реч. На прод. мю для общ. Во всех образц. учред. Дели 2017													
ТТК	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
№ 376 Сбор. реч. На прод. мю для общ. Во всех образц. учред. Дели 2017	250/20	11.09	6.02	16.64	177.92	0.24	5.93	0.00	2.53	45.24	133.93	41.51	2.52
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели *	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
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Итого:	510	16.07	8.94	41.41	322.75	0.28	6.03	21.00	2.90	162.19	216.23	52.61	3.18

5. День													
ТТК													
№ 349 Сбор. реч. На прод. мю для общ. Во всех образц. учред. Дели 2017	75/150/3	11.43	11.01	31.29	276.75	0.10	0.50	23.90	4.80	31.70	147.63	38.18	2.08
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 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
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:	458	14.07	11.46	65.20	428.95	0.17	1.22	23.90	5.73	72.58	216.07	69.74	3.91

6. День													
ТТК													
№ 377 Сбор. реч. На прод. мю для общ. Во всех образц. учред. Дели 2017	250/20	7.42	7.04	16.94	172.80	0.16	12.62	6.52	1.40	40.61	115.65	35.92	2.13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели *	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
Итого:	520	10.83	7.66	46.89	313.12	0.25	14.65	6.52	2.11	68.36	194.61	61.58	4.41
Итого за 6 дней 1 недели:	2516	80.67	68.69	314.66	2283.07	1.30	47.78	211.02	18.38	930.65	1490.64	371.77	22.96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	47,35	1,13
№ 376 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ.учреж-Делм 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,85	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	0,33
Делм *	Хлеб пшеничный	Итого: 473	18,52	17,01	70,14	457,90	0,16	51,05	67,52	2,36	364,19	53,80	1,87
2 день													
Акк.проблемы от 16.02.2019	Салатка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	0,60
№342 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ.учреж-Делм 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	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, 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	1,17
Делм *	Хлеб ржаной	Итого: 490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	2,69
3 день													
№ 165 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ.учреж-Делм 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	40,58	2,64
№ 376 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ.учреж-Делм 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	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, 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	1,17
Делм *	Хлеб ржаной	Итого: 430	18,00	19,93	61,64	507,82	0,09	0,30	0,00	4,65	108,98	56,08	4,08
4 день													
ТТК	Борщ из свежей капусты с картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,88	13,03	15,27	222,95	0,07	11,23	29,90	2,54	81,54	112,75	1,81
№ 342 Сбор рец. На прод. мо для обуч. Во всех образ.учреж-Делм 2017	Каша с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, 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	1,17
Делм *	Хлеб ржаной	Итого: 512	12,44	16,93	34,75	360,95	0,18	12,81	54,30	2,96	242,16	282,31	3,42

5 день														
№ 143, 241 Сбор. рец. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рец. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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 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:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	130,03	217,07	71,25	4,06
6 день														
№ 47 Сбор. рец. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТТК	Расходники Ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10	6,67	9,17	12,50	166,59	0,11	8,53	14,40	2,52	42,68	108,51	32,16	1,29
№ 377 Сбор. рец. На продано для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 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:	612	10,51	13,88	43,16	357,85	0,19	33,35	14,40	14,13	97,93	195,21	68,54	3,41
	Итого за 6 дней 2 недели:	2947	85,01	95,05	300,25	2467,04	0,33	118,74	191,10	31,80	996,39	1329,37	356,23	19,54
	ВСЕГО за 12 дней:	5863	165,67	163,74	614,52	4750,11	2,23	166,53	402,12	50,18	1929,04	2820,00	728,01	42,50
	В среднем на 1 учащегося в день:	489	13,81	13,65	51,24	395,84	0,19	13,88	33,51	4,18	160,75	235,00	60,67	3,54