
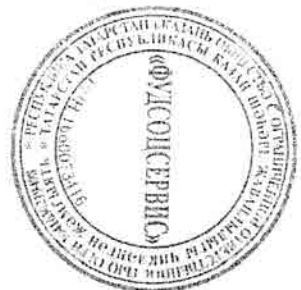




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

З.Р. Храмкова



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)

Сезон (Зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	39,18	2,08
ТТК	Икра кабачковая (дип пармир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№319 Сбор рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делит *	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 Делит *	Хлеб ржаной	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
Итого:		558	21,78	22,08	89,94	699,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ 15 Сбор рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.Дети -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 рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 202 Сбор рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,52	3,75	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.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.Дети 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 134, 2012 Делит *	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 Делит *	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	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
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 прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	164,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168, 2012 Делит *	Свежая отварная дольками (дип пармир)	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
№349 Сбор рец. На прод.-но для обр-ч. 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 144, 2012 Делит *	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:		553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 День													
	Сырники на твороге с мажой пшеничной 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	64,79	1,28
№ 276 Сбор реч. На произ-во для общ-ва Во всех образов-уемых-днем 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	198/10/5	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
Днем +														
Итого:		553	23,05	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2 День													
№ 279 Сбор реч. На произ-во для общ-ва Во всех образов-уемых-днем 2017	Рыба, тушеная 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 реч. На произ-во для общ-ва Во всех образов-уемых-днем 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 реч. На произ-во для общ-ва Во всех образов-уемых-днем 2017	Компот на 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
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
Днем +														
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

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	3 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 104, 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 реч. На произ-во для общ-ва Во всех образов-уемых-днем 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	508,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 276 Сбор реч. На произ-во для общ-ва Во всех образов-уемых-днем 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Днем +														
Итого:		600	22,94	24,05	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

ТК	4 День	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми отруцями и грибами	100	2,18	1,37	17,14	104,79	0,29	2,39	0,00	2,86	80,49	253,08	60,67	3,38
ТК		Котлета на мясе птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,80	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 376 Сбор респ. На производстве обрч. Во всех образц.учрежд-нии 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.соста 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 *															
	Итого:	Хлеб пшеничный	588	17,85	17,56	80,33	553,13	0,43	52,91	23,90	8,17	132,14	423,96	105,30	6,20

20%

Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	5 День	(Проды и ягоды свежие (япельси))	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Дети *															
№ 143,241 Сбор респ. На производстве обрч. Во всех образц.учрежд-нии 2017		Овоши 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
№ 376 Сбор респ. На производстве обрч. Во всех образц.учрежд-нии 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 124, 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.соста 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
Дети *															
	Итого:	Хлеб ржаной	580	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

ТК	6 День	Свекла отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,30	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	28,00	1,70
ТК		Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор респ. На производстве обрч. Во всех образц.учрежд-нии 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дети *															
	Итого:	Хлеб ржаной	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
		Итого за 6 дней 2 недели:	3409	118,66	117,07	491,98	3518,29	1,77	232,82	203,18	30,50	885,08	2191,85	666,56	36,51
		В среднем на 1 учащегося в день, за вторую неделю:	568	19,78	19,51	82,00	568,38	0,30	38,80	33,86	5,08	147,51	366,31	111,43	6,09
		ВСЕГО за 12 дней:	6801	242,74	242,62	1010,45	7306,79	3,44	417,85	411,60	78,31	1953,07	4447,40	1320,05	75,84
		В среднем на 1 учащегося в день:	567	20,23	20,22	84,20	608,90	0,29	34,82	34,30	6,53	162,76	370,62	110,00	6,32

20%

20-25%