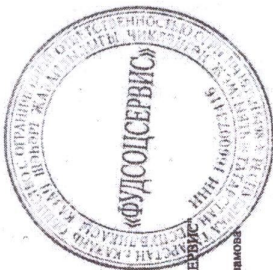




Руководитель образовательного учреждения

С. Р. Халиуллова



Разработано и утверждено

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э. Р. Харисова

Примерное циклическое десятидневное 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	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-й неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	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
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№348 Сбор. реч. На пред-ие для обуч. Во все образ-учеб. Дел. 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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дел. 4	Хлеб пшеничный	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
Итого:		600	21,50	24,10	100,51	643,10	0,29	5,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

25%

2 день														
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоку)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,08	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 378 Сбор. реч. На пред-ие для обуч. Во все образ-учеб. Дел. 2017	Чай с сахаром	190/110	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	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:		573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

3 день														
ТТК	Сыр порционный	10	2,63	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. реч. На пред-ие для обуч. Во все образ-учеб. Дел. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	81,81	154,15	22,03	3,08
№ 302 Сбор. реч. На пред-ие для обуч. Во все образ-учеб. Дел. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	246,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор. реч. На пред-ие для обуч. Во все образ-учеб. Дел. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,08	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
Дел. 4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,60	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%

4 день														
ТТК	Свежая отварная рыба	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
№ 376 Сбор. реч. На пред-ие для обуч. Во все образ-учеб. Дел. 2017	Котлеты из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	18,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,95	3,90	2,30	0,48
Дел. 4	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	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		603	18,69	19,26	76,76	547,65	0,32	29,03	54,26	3,48	185,63	285,18	91,67	5,84

20%

5 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод.мо для общ. Во все образ. учр.-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
№ 17/18/19/20 Сбор. реч. На прод.мо для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 20/21 Сбор. реч. На прод.мо для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,38	6,02	35,28	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 22/23 Сбор. реч. На прод.мо для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
Итого за 5 дней 1 недели:	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 за 5 дней 1 недели:	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	266,81	75,76	4,62
Итого за 5 дней 1 недели:	Итого за 5 дней 1 недели:	2876	98,41	102,091	424,361	2999,127	1,41556667	52,6517	251,66	17,1685	939,9545	1668,6388	551,977	31,4227

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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														
№ 1/2 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Сырники из творога с яблочной начинкой с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,98	442,60	0,15	1,21	82,48	1,83	239,98	305,69	54,79	1,28
№ 3/4 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 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
№ 5/6 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33
№ 7/8 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	82,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

25%

2 день														
№ 1/2 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Плоды и ягоды свавие (яблони)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 3/4 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 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
№ 5/6 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,08	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ 7/8 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	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
№ 9/10 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	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:		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

25%

3 день														
№ 1/2 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,06	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 3/4 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 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
№ 5/6 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 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	0,32
№ 7/8 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	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
№ 9/10 Сбор. реч. На прод. для общ. Во все образ. учр.-Дети 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

25%

4 день													
ТН	Тортели куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												
№ 203 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,29	29,82	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 204 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	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
№ 205 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	185/105	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 206 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	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
№ 207 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	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
Итого:	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	5,48
20%													
5 день													
ТН	Проды и ягоды свежие (яблоки)												
№ 208 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 209 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	50/150	12,48	15,69	19,34	271,50	0,12	19,77	39,00	4,67	69,15	148,63	39,69	2,23
№ 210 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	200	0,66	0,08	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№ 211 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	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
№ 212 Сбор. лис. На проч.-но для обуч. Во всег образ.учреж.-днем 2017	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
Итого:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59
20%													
Итого за 5 дней 2 недели:													
ВСЕГО за 10 дней:	2623,00	99,80	99,83	413,27	2982,11	1,31	170,08	166,54	21,98	788,64	1647,23	467,33	28,52
В среднем на 1 учащегося в день:	569,90	19,62	20,19	83,76	598,12	0,27	22,27	41,82	3,92	172,86	331,59	101,93	5,99

20-25%