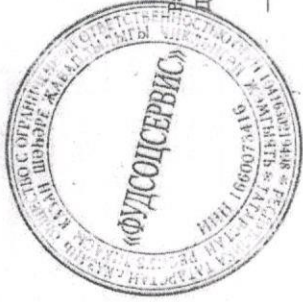
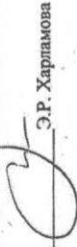


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1 день															
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12	
№219 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-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	
№221 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
	Итого:	550	21,83	22,05	93,78	646,20	0,31	1,66	79,26	5,17	116,45	251,69	80,45	5,24	
2 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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	
№ 175 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72	
№ 219 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41	
№ 376 Сбор.рец. На прод.мо 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 144, 2012 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	
	Итого:	573	17,26	17,49	73,94	517,60	0,22	11,02	70,82	1,15	230,66	317,86	74,49	5,15	
3 день															
№ 260 Сбор.рец. На прод.мо 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	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 302 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66	
№ 377 Сбор.рец. На прод.мо 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	
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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	
	Итого:	580	21,65	23,46	99,91	696,45	0,41	3,02	35,00	6,06	186,07	562,83	230,81	11,33	
4 день															

№ 52 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТТК	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	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 +	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	21,50	23,15	98,72	688,20	0,38	32,83	58,26	6,26	160,56	310,48	97,02	5,92

№ 202 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	60/40	7,28	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
Дели +	180	6,79	0,803	38,304	188	0,068	0,000	0,000	0,927	13,430	44,601	10,343	1,022
Итого:	630	17,19	17,64	73,95	517,75	0,21	10,31	29,62	2,11	72,71	198,60	55,06	5,69
№ 234, 304 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
ТТК	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор.рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 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
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	19,50	4,20	0,33
Дели +	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:	563	22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
Итого за 6 дней 1 недели:	3499	122,11	126,74	538,65	3696,72	1,77	71,71	331,22	32,16	877,27	1905,80	615,17	37,66

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
ТТК	Птица запеченная	100	9,93	11,02	0,06	144,80	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 182 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-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
ТТК	Плюшка с сахаром	60	3,95	4,06	26,22	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
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
Дели +	Итого:	590	23,53	19,99	87,50	618,90	0,87	52,56	78,60	3,19	213,05	496,72	102,79	4,58
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 154, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дели +														
№ 265 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-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.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-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 +														
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
Дели +	Итого:	550	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 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
№ 321 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№342 Сбор.рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд-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 +														
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
Дели +	Итого:	590	18,88	18,04	77,58	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,89

4 день													
ТТК	Тесттели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе												
№ 203 Сбор.реч. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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:	550	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

5 день													
ТТК	Овощи тушеные с мясом												
№ 143,241 Сбор.реч. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
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
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
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	22,90	22,49	96,23	707,75	0,32	19,57	57,00	6,98	125,53	297,62	98,25	5,92

6 День													
ТТК	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)												
№ 377 Сбор.реч. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	16,75	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
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	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:	558	18,61	17,53	76,46	554,48	0,34	13,52	71,98	2,35	79,54	380,74	179,86	9,93
Итого за 6 дней 2 недели:	3388	125,164	120,936	505,154	3691,64	2,32187	134,857	267,4192	25,1825	820,4583	2212,6127	663,7445	37,3021
ВСЕГО за 12 дней:	6887	247,278	247,674	1043,8	7388,36	4,089	206,57	598,6392	57,3375	1697,729	4118,4078	1278,915	74,9652
В среднем на 1 учащегося в день:	574	20,61	20,64	86,98	615,70	0,34	17,21	49,89	4,78	141,48	343,20	106,58	6,25