

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Хурдимова



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

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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
1-ая неделя														
1 День														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	13,63	13,84	32,29	317,70	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ию 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	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:		443	15,68	14,22	54,18	417,10	0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	57,26	2,45
2 День														
№ 279 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Тфтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,08	2,36	31,95	169,50	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ию 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
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:		480	16,26	17,17	64,85	480,10	0,16	4,71	33,52	4,28	53,68	184,31	52,93	3,86
3 День														
ТТК	Фрикассе из куринной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,05	4,08	20,42	130,65	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
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
Итого:		480	12,69	12,18	50,26	387,47	0,22	25,15	32,40	1,55	78,58	149,90	44,49	4,61
4 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	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
ТТК	Котлетта домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/2	14,54	16,34	47,32	393,79	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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:		557	20,09	19,78	84,95	600,79	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81
5 День														
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№349 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Дели +														
Итого:		440	18,65	20,05	72,17	536,76	0,23	20,15	82,01	4,14	118,97	208,53	57,59	4,32

ТТК	6 День													
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
	№ 377 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017													
	Чай с сахаром, с лимоном													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный													
	Итого:													
	Дети +													
	Итого за 6 дней 1 недели:													
		75/160/2	13,04	13,73	45,06	348,34	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
		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
		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
		487	15,43	13,99	69,97	460,16	0,11	2,27	15,90	4,47	54,22	220,27	54,66	2,38
		2887	98,80	97,39	396,37	2882,37	1,34	64,66	263,70	19,86	827,47	1515,33	459,59	27,42

№ 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														
ТТК	1 День													
	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным													
	№349 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017													
	Компот из сухофруктов (75с)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной													
	Итого:													
	Дети +													
	Итого:													
		457	14,60	16,78	65,25	470,50	0,35	1,51	80,55	3,53	107,55	349,85	187,68	7,65

2 День														
№ 52 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети -2017	Салат из отварной свеклы													
	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом													
	№ 376 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017													
	Чай с сахаром													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной													
	Итого:													
	Дети +													
	Итого:													
		60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
		75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
		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
		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
		535	14,55	14,98	57,81	435,40	0,26	22,96	33,16	6,03	120,94	288,63	86,44	4,42

3 День														
№ 265 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой													
	Чай с сахаром, с лимоном													
	№ 377 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017													
	Хлеб ржаной													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:													
	Дети +													
	Итого:													
	Итого:													
		50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,56	2,64
		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
		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
		430	18,43	18,85	61,58	478,97	0,09	2,30	0,00	4,65	111,28	225,19	56,84	4,14

4 День														
№279, 331 Сбор. реч. На прод-ию для питания детей в дошк образзав-е ур-ж-Дети 2017	Тертлет мясные в томатном соусе													
	Макаронные изделия отварные													
	№ 203 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017													
	Компот из сухофруктов (75с)													
№349 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ях ур-ж-Дети 2017	Хлеб ржаной													
	Итого:													
	Дети +													
	Итого:													
		60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
		150	5,08	2,36	31,95	169,50	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
		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
		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
		480	15,01	14,75	74,22	445,69	0,17	1,00	49,62	2,17	74,00	187,31	55,70	3,34

5 день															
№ 293 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08	
№ 199 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62	
№342 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-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	0,92	
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	
Дети +	Итого:	510	18,93	19,41	74,62	569,70	0,70	2,26	53,60	1,79	174,87	505,29	108,01	7,95	
6 день															
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19	
№ 377 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	
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	
Дети +	Итого:	455	17,51	19,29	64,49	480,09	0,24	21,30	60,76	5,48	103,03	197,66	55,99	3,69	
	Итого за 6 дней 2 недели:	2867	99,03	104,06	397,98	2880,35	1,81	51,32	277,69	23,65	691,66	1753,93	550,66	31,19	
	ВСЕГО за 12 дней:	5754	197,83	201,45	794,35	5762,72	3,15	116,98	541,39	43,51	1519,13	3269,26	1010,25	58,61	
	В среднем на 1 учащегося в день:	480	16,49	16,79	66,20	480,23	0,26	9,66	45,12	3,63	126,59	272,44	84,19	4,88	