

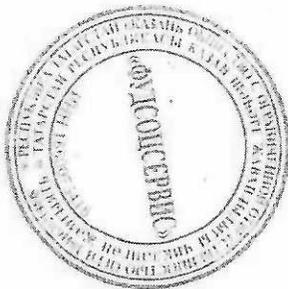
Согласовано
Руководитель, общеобразовательной организации



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"


Э.Р. Храмкова



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 Н, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ТК	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
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор. реч. На прок-ню для об-уч. Во всех образц.учреж.-Дети 2012	Комлот 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 Дети +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:		593	21,39	23,71	91,68	710,39	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети +	2 день	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
														2 день
ТК	Плоды и ягоды свежие (яблоки) сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор. реч. На прок-ню для об-уч. Во всех образц.учреж.-Дети 2012	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

№ 15 Сбор. реч. На прок-ню для об-уч. Во всех образц.учреж.-Дети -2012	3 день	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. реч. На прок-ню для об-уч. Во всех образц.учреж.-Дети -2012	Сыр порционно Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. реч. На прок-ню для об-уч. Во всех образц.учреж.-Дети 2012	Каша гречневая 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. реч. На прок-ню для об-уч. Во всех образц.учреж.-Дети 2012	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 134, 2012 Дети +	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 Дети +	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%

		4 День													
ТК		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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017		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
ТК.Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дети +.		Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017		Компот из сухофруктов (7/5С)	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
ТК.Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +.		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	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

		5 День													
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017		Сыр порционно	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
№279/331 Сбор реч. На прод.-но для питания детей в дошк. образоват.учрежд. Дети 2017		Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 209 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017		Макаронные изделия отварные	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
ТК		Напиток из свежих фруктов (7/5С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +.		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	18,25	19,27	80,42	565,63	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
		6 День													
№ 47 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017		Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТК		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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 Дети +.		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:			578	18,10	17,48	77,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Итого за 6 дней 1 недели:			3427	119,93	123,52	507,21	3680,78	1,57	75,28	250,74	33,06	1091,62	2224,36	681,05	36,19

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, 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														
ТР	Сырники из творога с кашей 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	54,79	1,28
№ 376 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. Во всех образ-учреж-Дели-2017	Чай "Витаминный" с шиповником	189/10/5	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
Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 день														
№ 229 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. Во всех образ-учреж-Дели-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 про-ню для об-ч. Во всех образ-учреж-Дели-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 про-ню для об-ч. Во всех образ-учреж-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
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
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
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 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 про-ню для об-ч. Во всех образ-учреж-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
№ 375 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. 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 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	1,98	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%

20%

25%

ТК	4 День	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
ТК	Салат из моркови													
	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,24	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
	Отварными, с маслом сливочным													
№ 376 Сбор. реч. На прог.не для общ. Во всех образ.учреж.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
Хим.состав и калорийность раскладных 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:	588	21,41	23,65	96,09	658,54	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32

20%

Хим.состав и калорийность раскладных продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	5 День	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143 241 Сбор. реч. На прог.не для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)													
	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. реч. На прог.не для общ. 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
Хим.состав и калорийность раскладных 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 раскладных 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:	560	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%

№ 47 Сбор. реч. На прог.не для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	6 День	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТК	Салат из свежей капусты с морковью													
	Котлеты "Аметитные" 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
№ 377 Сбор. реч. На прог.не для общ. 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 раскладных 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
Дели +														
	Итого:	553	18,67	19,24	71,90	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3409	122,219	123,09	505,3	3840,553	1,5686	249,7	203,1792	50,917	823,644	2004,9389	648,7148	33,625
	ВСЕГО за 12 дней:	6836	242,14483	246,61	1012,5	7321,333	3,1394	324,98	453,9192	83,978	1915,26	4229,2976	1329,764	69,818
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	20,18	20,55	84,38	610,11	0,26	27,08	37,83	7,00	159,60	352,44	110,81	5,82

20%

20-25%