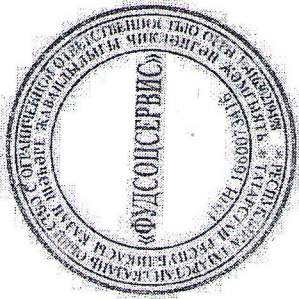


Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



И. С. Рабибуллина

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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. выг, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/160/3	17,06	18,52	43,27	483,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,18	2,08
ТК	Игра кабачковая (доп гарнир)	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
№345 Сбор.реч. На проч.не для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,94	3,44	3,44	0,63
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Дели *	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 таб.6, стр.144, 2012 Дели *	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	21,78	22,08	89,94	639,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47

25%

2 день														
№12 Сбор.реч. На проч.не для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-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.реч. На проч.не для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	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 проч.не для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	266,80	0,28	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№377 Сбор.реч. На проч.не для обуч. Во всех образов.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 таб.6 стр.134, 2012 Дели *	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 таб.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:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90

25%

3 день														
Птица запеченная														
ТК	Пирог картофельное с маслом сливочным	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 проч.не для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Свежка отварная дольками (доп гарнир)	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, таб.6, стр.188, 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,80	15,60	1,02
№345 Сбор.реч. На проч.не для обуч. Во всех образов.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 российских продуктов питания таб.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:	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%

4 ДЕНЬ													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр. 184, 2012 Действ.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	60/200/3	16,20	19,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13	
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	200	3,2	2,7	8,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
№ 375 Сборник. Непрофилю для общ. Во всех образцах. Дели 2017													
Кофейный напиток с молоком	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02	25%
Итого:													

5 ДЕНЬ													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр. 184, 2012 Действ.	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	52,24	39,95	16,01	0,67	
Салат из кашеистой капусты	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
Жаркое по - домашнему с мясной	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной	570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	140,81	324,70	91,27	8,99	25%
Итого:													

6 ДЕНЬ													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012 Действ.	75/180/3	13,99	14,50	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	42,53	202,95	48,20	1,63	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
Кукуруза м/с (доп. гарнир)	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
№ 377 Сборник. Из практики для общ. Во всех образцах. Дели 2017													
Чай с сахаром, с лимоном	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной	558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	72,98	283,65	75,01	3,72	
Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,08	125,54	518,47	3786,50	1,67	185,02	208,42	1067,99	2255,55	651,49	39,33	20%
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,92	86,41	631,42	0,28	30,84	34,74	178,00	375,92	108,58	6,55	20-25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, вы, 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														
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молотой с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,06	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.урезж-Делл-2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Делл-4	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Делл-4	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 Делл-4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	368,84	80,04	3,59

25%

2 день														
№ 329 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.урезж-Делл-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
№ 332 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.урезж-Делл-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.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.урезж-Делл-2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	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 Делл-4	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 Делл-4	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

20%

3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.184, 2012 Делл-4	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.урезж-Делл-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	599,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	83,75	4,13
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образц.урезж-Делл-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 Делл-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 Делл-4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	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	367,50	91,05	7,99

25%