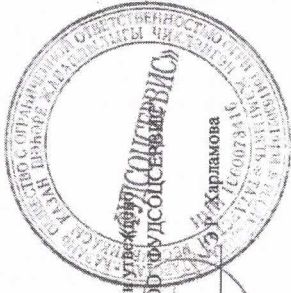




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Работано и утверждено
Директор ООО «ФУЛСОН СЕРВИС»
Ирина 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	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 134, 2012 Дели *	Фрукты 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	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,95	0,41
№ 376 Сбор. рец. На прод.но 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. 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:	573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05

20%

2 день														
№ 279 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Тефтели 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. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. 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, табл. 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:	550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3 день														
Фрикассе из куриной грудки														
ТТК	Фрикассе из куриной 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. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,26
№ 321 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 Дели *	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели *	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
	Итого:	595	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,52	212,75	66,59	5,67

20%

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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)													
ТТК	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	37,31	306,04	155,56	6,31	
Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным													
№ 379 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной													
Итого:	578	21,62	21,86	94,80	654,39	0,49	11,48	34,56	191,79	465,04	195,46	10,03	

25%

5 день													
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	45,00	51,00	26,00	1,70	
Свекла отварная дольками													
ТТК	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	78,49	159,09	34,53	3,18	
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
Жаркое по-домашнему с овощами													
Компот из сухофруктов (75С)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	9,00	26,00	5,60	0,44	
Хлеб ржаной													
Итого:	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	168,97	275,78	87,09	6,29	

25%

6 день													
№ 10 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2016	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	10,73	29,98	10,40	0,34	
Салат из зеленого горошка к/с													
ТТК	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	34,97	198,81	48,30	1,72	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	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	
Чай с сахаром, с лимоном													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	
Хлеб ржаной													
Итого:	558	18,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	71,64	288,74	77,76	3,78	
Итого за 6 дней 1 недели:	3419	115,33	115,74	493,66	3475,58	1,68	102,01	266,92	861,40	1784,27	574,01	34,52	

25%

рецептуры	Наименование блюда		Выходкг	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя	1 День													
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-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	
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	388,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72	
№349 Сбор. рец. На прод.-но 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. 134, 2012 Дели +	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого:	553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43	

25%

рецептуры	Наименование блюда		Выходкг	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя	2 День													
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017	Салат из отварной свеклы	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	Виточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	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	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но 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. 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 табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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	
	Итого:	605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	298,88	89,02	4,44	

20%

рецептуры	Наименование блюда		Выходкг	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	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя	3 День													
№ 285 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но 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. 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 табл. 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:	550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	68,64	6,56	

20%

4. день													
№ 15 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Сыр порционнно													
№ 179,331 Сбор рец. На прод.-но для питания детей в дошкол образоват учрежд. Дели 2017	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
Тесттели мясные в томатном соусе													
№ 203 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	180/3	5,08	2,16	31,93	162,86	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
№ 349 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Компот из сухофруктов (75С)													
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
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:	553	17,97	17,67	80,12	542,03	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87

20%

5. день													
№ 293 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Птица запеченная													
№ 199 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
Гороховое пюре													
№ 342 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Компот из свежих яблок (75С)													
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
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:	560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74

25%

6. день													
№ 377 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. 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	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
ТТК	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
Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу													
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:	555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89
Итого за 6 дней 2 недели:	3376	117,12	117,31	504,97	3543,17	2,16	74,12	303,66	27,06	984,82	2066,56	639,12	38,33
ВСЕГО за 12 дней:	6795	232,45	233,06	998,62	7018,75	3,84	176,13	560,58	51,28	1846,22	3850,82	1213,13	73,45
В среднем на 1 учащегося в день:	566	19,37	19,42	83,22	584,90	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12

20%

20-25%