

45,00 руб.



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

В. А. Каримукшина

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)

Наименование блюд	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-ая неделя													
1 день													
ТТК Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д Дели 2017 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
2 день													
№ 113 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д Дели 2017 Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,82	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98
3 день													
ТТК Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д Дели 2017 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
№ 349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д 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, табл 6, стр 144, 2012 Дели + Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	480	16,45	17,91	87,52	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
4 день													
№ 96 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д Дели 2017 Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТТК Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07
5 день													
№ 274, 311 Сбор рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образ-х учр-д Дели 2017 Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учр-д Дели 2017 Макароны изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71

На 377 Сбор.рек. 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 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68
	6 день													
На 82,105 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
На 348 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	78,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	485	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	71,70	72,60	359,90	2324,98	1,06	30,15	139,68	17,50	579,48	1225,34	427,81	24,90

На рецептур	Наименование блюд	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
	2-ая неделя													
	1 день													
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
На 183 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
На 376 Сбор.рек. 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 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
	2 день													
На 105,105 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Ци из свежей капусты с картофелем ,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
На142 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. 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 144 , 2012 Дели *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	485	5,37	7,27	33,98	231,66	0,11	16,75	7,00	2,79	75,48	107,22	40,34	2,69
	3 день													
На 229 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. 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	39,07	162,19	48,53	0,85
На 112 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37

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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

	4 день													
№ 102 Сбор реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 343 Сбор реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

	5 день													
№ 143,241 Сбор реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	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
№ 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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
	6 день													
№37 Сбор реч. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор реч. На прод.ию для обуч. 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 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:	490	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 недели:	2945	71,43	70,45	320,91	2228,39	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,50	365,43	19,63
	ВСЕГО за 12 дней:	5920	143,13	143,05	680,80	4553,37	2,32	103,55	272,02	37,64	1071,56	2362,84	793,24	44,63
	В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,93	11,92	56,73	379,45	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	66,10	3,71