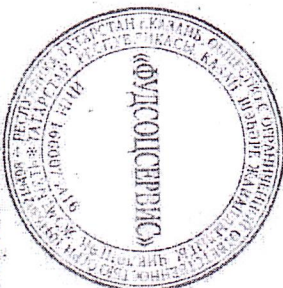


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
001/19



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харипова

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

6 день															
ТТК	Шушпа с говядиной, с картофелем и овощами	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	39,02	123,56	37,33	1,67	
На 377 Сборщик. На прокорм для обрч.	Чай с сахаром, с лимонком	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	
Во время сбора урожая. День 2017															
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:		500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17	
Итого за 6 дней 1 недели:		2990	79,02	27,43	317,49	2296,31	1,26	36,31	85,22	14,75	490,51	1373,16	435,95	27,51	
2-ая неделя															
На рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1 день															
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,80	
На 318 Сборщик. На прокорм для обрч.	Каши пшеница Молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
Во время сбора урожая. День 2017		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	
На 376 Сборщик. На прокорм для обрч.	Чай "Витаминный" с шиповником	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	
Во время сбора урожая. День 2017															
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:		503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28	
2 день															
Итого продолжит от 16.02.2019	Соплянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	164,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,80	
На 378 Сборщик. На прокорм для обрч.	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	
Во время сбора урожая. День 2017															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания. табл 6 стр 134, 2012. День 1	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	
Во время сбора урожая. День 2017															
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:		510	11,86	11,19	39,28	331,23	0,13	0,87	15,88	2,25	56,18	123,45	35,95	2,25	
3 день															
На 379 Сборщик. На прокорм для обрч.	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	
Во время сбора урожая. День 2017		150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	16,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
На 312 Сборщик. На прокорм для обрч.	Пюре картофельное														
Во время сбора урожая. День 2017		200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,98	4,40	5,14	0,92	
На 342 Сборщик. На прокорм для обрч.	Компот из свежих яблок (75С)														
Во время сбора урожая. День 2017		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	
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:		502	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52	3,96	
4 день															
На 82 Сборщик. На прокорм для обрч.	Борщи из свежей капусты с мясными приправами, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,28	106,39	34,11	1,59	
Во время сбора урожая. День 2017		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	
На 378 Сборщик. На прокорм для обрч.	Чай "Витаминный" с шиповником	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	
Во время сбора урожая. День 2017															
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:		612	8,67	9,45	35,78	276,69	0,12	60,86	14,40	3,18	85,91	155,04	50,46	3,17	

		5 ДЕНЬ																	
№ 143.24 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч.	Овоши тувелце с мисом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23					
№ 143.25 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч.	Компот на сухфруктов (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					
№ 143.26 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч.	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					
Хлеб ржаной																			
Итого:		430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25	4,06					
№ 55 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч. во все	5 ДЕНЬ																		
№ 37 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч. во	Расходник домашний с мясными прикормками, со сметаной	250/22/10	6,74	9,17	13,21	173,84	0,12	13,28	14,40	2,55	53,28	117,61	36,06	1,44					
№ 37 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч. во	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					
№ 37 Сборт. пел. на проуч. для обр-ч. во	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:		512	8,83	9,55	35,24	274,56	0,17	15,31	14,40	2,97	75,23	166,57	52,32	2,94					
Итого за 6 Дней 2 недели:		2969	74,97	86,89	279,49	2268,53	1,25	170,39	129,70	18,33	593,33	1317,09	382,69	20,67					
ВСЕГО за 12 дней:		5959	153,99	164,32	596,97	4864,85	2,50	206,70	214,92	33,07	1083,94	2690,25	818,64	48,18					
В среднем на 1 учащегося в день:		497	12,83	13,69	49,75	380,40	0,21	17,23	17,91	2,76	90,32	224,19	68,22	4,02					