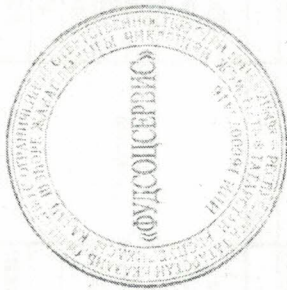




Согласовано
Руководителем общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


З. 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
(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	90	9,32	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,80
Соусы: отварные													
Макаронные 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
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
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	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	20,16	26,41	78,53	636,05	0,31	0,73	20,00	2,39	89,41	266,46	61,68	4,58
2 день													
Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
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
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	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	14,50	3,03	52,10	100,60	28,18	4,09
3 день													
Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
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:	480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	0,00	3,44	67,75	410,46	178,81	9,27
4 день													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	135,62	0,08	15,92	10,00	2,48	60,62	100,93	28,96	1,31
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
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:	520	10,38	7,74	35,18	259,52	0,15	16,95	10,00	3,06	84,77	164,83	50,06	3,35
5 день													
Тфтели 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
Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59
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
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:	490	14,49	15,38	59,22	388,69	0,19	1,03	40,72	1,04	141,51	258,29	63,64	3,06

[illegible]

№ 143,241 Сбор. рач. На период для обуч. На 177 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образц. Учен.-Дом 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дом 1	5 день														
	Овощи тушеные с мясом														
	Компот из сухофруктов (75С)														
	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	
№ 155 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образц. Учен.-Дом 2017 На 177 Сбор. рач. На период для обуч. Во всех образц. Учен.-Дом 2017 Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дом 4	6 день														
	Рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной														
	Чай с сахаром, с лимоном														
	Хлеб ржаной														
	Итого за 6 дней 2 недели:	512	8,83	9,55	35,24	274,56	0,17	15,31	14,40	2,97	75,23	186,57	52,32	2,94	
ВСЕГО за 12 дней:		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	
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	