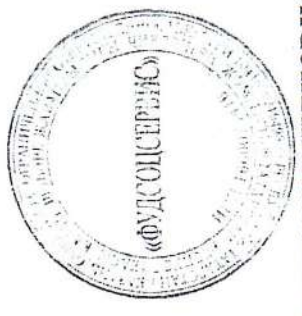




Согласовано
Руководителя образовательного учреждения
Батушова М. А.



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
[Signature]
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)

5-11 кл

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	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	1,60
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,92	12,39	38,67	8,62	0,86
	Во всех образ. учр.-Дети 2017													
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	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. 134, 2012	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
Дети +														
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
Дети +														
	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														
№ 113 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,85	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 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	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
Дети +														
	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														
№ 260 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	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
№ 371 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	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
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	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
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
Дети +														
	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														
№ 18 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	Щи из свежей капусты 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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,05	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. 144, 2012	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
Дети +														
	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														
№279,331 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дошкол. образоват. учрежд.-Дети 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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 2017	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дети 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	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
Дети +														
	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

6 день														
ТК	Шула с говяжьей, с картошкой и овощами	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	33,02	123,56	37,33	1,67
№ 377 Сбор рец. На прощ-но для обуч. Во все образ-у-ров-Дети 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	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
Дети *	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	77,43	317,49	2296,31	1,25	36,31	85,22	14,75	490,51	1373,16	435,95	27,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТК	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	1,60
№ 182 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. Дели 2017	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	184,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. Дели 2017	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 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
Дели *	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														
Акт приготовления от 16.02.2019	Соплянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,55	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,55	17,65	0,60
№ 376 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. 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	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	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
Дели *	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														
№ 239 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. 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
№ 372 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. Дели 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. 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	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
Дели *	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														
№ 18 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными прикардельками, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
№ 376 Сбор рец. На продно для обуч. Во все образ. урсе. Дели 2017	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 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
Дели *	Итого:	512	8,67	9,45	35,76	276,69	0,12	60,86	14,40	3,18	85,91	155,04	50,46	3,17

5 день														
На 143,241 Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 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
	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 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:	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
6 день														
На 95Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 На 377 Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017	Распосылки домашний с мясными фрикадельками, 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
	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:	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: 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
Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017 Матер Сбкр реч. На прод.-но для обуч. Во все образ.учрещ.-Дети 2017	В среднем на 1 учащегося в день:	5959	153,99	164,32	596,97	4564,85	2,50	206,70	214,92	33,07	1083,84	2690,25	818,64	48,18
		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