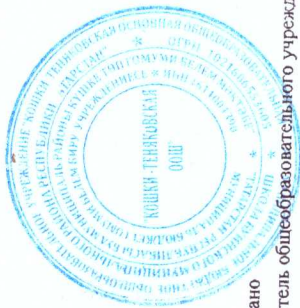
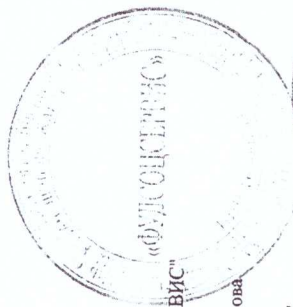




Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Заг. Байгужев Е.А.

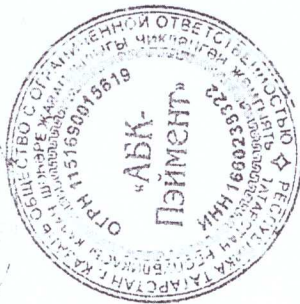


Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

В рацион	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-ая неделя														
№ 203 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	ТТК	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
	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
	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 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
	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-й день														
№ 113 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	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, 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
	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
	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
	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	15,97	16,95	44,41	370,53	0,11	2,53	16,00	4,54	57,75	112,51	28,54	5,27
3-й день														
№ 260 Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
	Комлот из 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
	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	16,90	17,87	87,92	610,20	0,33	1,65	0,00	3,88	88,58	456,41	217,51	10,16
4-й день														
Медл. Сбор. реч. На прод.-мо для общ.-. Во всех образ. учрежд.-Дети 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
	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	1,48	15,70	16,30	3,36	0,37
	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	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:		545	9,38	11,25	84,27	477,95	0,16	11,10	8,98	4,32	80,78	139,94	43,63	2,63

№27/331 Сбор рец. На прод-но для питания детей и подростков Учрежд-Дети 2017														5 День																											
Макаронные изделия отварные														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															
Чай с сахаром, с лимоном														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															
Хлеб пшеничный														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														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															
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															
№27,105 Сбор рец. На прод-но для общ- во всех образ-Учреж-Дети 2017														6 День																											
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															
ТТК														200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47															
Печенье (крекер)														30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42															
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:														515	8,02	9,97	59,93	372,46	0,15	11,05	7,00	4,32	96,65	154,70	61,34	3,06															
Итого за 6 дней 1 недели:														3095	84,70	89,57	416,35	2771,55	1,14	30,45	141,18	21,89	566,38	1298,61	455,33	27,18															
№ рецептуры														Наименование блюд														Выход,г	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	Мg, мг	Fe, мг	
ТТК														1 День																											
№ 112 Сбор рец. На прод-но для общ- во всех образ-Учреж-Дети 2017														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	16,72	1,26														
№ 376 Сбор рец. На прод-но для общ- во всех образ-Учреж-Дети 2017														Каша пшеница молочная	200	5,58	6,88	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31														
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012														Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	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	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																																									
№ 12,105 Сбор рец. На прод-но для общ- во всех образ-Учреж-Дети 2017														Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07														
№ 392 Сбор рец. На прод-но для общ- во всех образ-Учреж-Дети 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 107, 2012														Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28														
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														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:														515	13,55	16,91	38,84	336,95	0,11	16,75	6,50	4,20	76,86	122,12	41,58	4,05															

№ 229 Сбор. реч. На произ-во для общ., во всех образах уржж-Дети 2017	3 день															
№ 312 Сбор. реч. На произ-во для общ., во всех образах уржж-Дети 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		
ТТК	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37		
Дети +	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	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 произ-во для общ., во всех образах уржж-Дети 2017	Суп картофельный с горохом, с крутыми 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		
№ 341 Сбор. реч. На произ-во для общ., во всех образах уржж-Дети 2017	Компот из урожая	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		
Табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56		
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		
Дети +	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:															
		540	13,40	10,81	82,26	494,65	0,36	6,53	3,98	5,25	100,70	197,91	79,38	4,20		
5 день																
№ 143, 241 Сбор. реч. На произ-во для общ., во всех образах уржж-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		
№ 377 Сбор. реч. На произ-во для общ., во всех образах уржж-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		
ТТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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		
Дети +	Итого:															
		450	16,13	18,76	59,34	474,52	0,19	20,80	39,00	6,07	86,00	207,79	60,25	3,76		
6 день																
Акт приготовления от 16.02.2019	Соленька по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60		
№312 Сбор. реч. На произ-во для общ., во всех образах уржж-Дети 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, Дети +	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	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69		
ВСЕГО за 6 дней 2 недели:		3045	88,39	92,64	367,58	2663,21	1,36	73,40	131,84	24,13	511,67	1211,20	387,67	21,97		
ВСЕГО за 12 дней:		6140	173,10	182,21	783,93	5434,76	2,50	103,85	273,02	46,03	1078,04	2509,81	843,00	49,15		
В среднем на 1 учащегося в день:		512	14,42	15,18	65,33	452,90	0,21	8,65	22,75	3,84	89,84	209,15	70,25	4,10		