



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо 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 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:	573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05

20%

2 день														
№ 279 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Ежики мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	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:	550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3 день														
ТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,80	10,24	2,79
№ 312 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Калуста тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	595	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67

20%

4 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31

№ 379 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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	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:	578	21,62	21,86	94,80	654,39	0,49	1,148	34,56	3,39	191,79	465,04	195,46	10,03

25%

5 День														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр.168., 2012 Дели +.	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК №349 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134., 2012 Дели +	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134., 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144., 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29

25%

6 День														
№ 10 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2015	Салат из зеленого горошка с/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
ТТК №348 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 377 Сбор.реш. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. 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	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:	558	18,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	5,98	71,64	288,74	77,76	3,78
	Итого за 6 Дней 1 недели:	3419	115,33	115,74	493,66	3475,58	1,68	102,01	256,92	24,22	861,40	1784,27	574,01	34,52

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 13 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.Укрж-Делл-2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,68	71,16	322,88	184,22	6,72
№349 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.Укрж-Делл-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134., 2012 Делл +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.144., 2012 Делл +	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	481,57	219,08	8,43
2 день														
№ 52 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.Укрж-Делл-2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТТК	Биточки рыбные с картофелем пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 376 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.Укрж-Делл-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 Делл +	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 Делл +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	298,88	89,02	4,44
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.184., 2012 Делл +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.Укрж-Делл-2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.Укрж-Делл-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

25%

20%

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	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:	550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	68,64	5,56

20%

4 ДЕНЬ													
№ 15 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№279,331 Сбор.реч. На прод.чю для питания детей в дошкол.образоват.учрежд.Дели-2017	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	180/3	5,08	2,16	31,93	162,86	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
№349 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	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	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:	553	17,97	17,67	80,12	542,03	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87

20%

5 ДЕНЬ													
№ 293 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№349 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,98	4,40	5,14	0,92
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	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:	560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74

25%

6 ДЕНЬ													
№ 377 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор.реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	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:	555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89
Итого за 6 дней 2 недели:	3376	117,12	117,31	504,97	3543,17	2,16	74,12	303,66	27,06	984,82	2066,56	639,12	38,93
ВСЕГО за 12 дней:	6795	232,45	233,06	998,62	7018,75	3,84	176,13	560,58	51,28	1846,22	3850,82	1213,13	73,45
В среднем на 1 учащегося в день:	566	19,37	19,42	83,22	584,90	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12

20%

20-25%