

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э.Р. Харламов



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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, 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	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	6,00	16,25	3,50	0,28
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	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:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30
2 день														
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	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
ТТК	Сырники из творога с ватшей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 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
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	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	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76
3 день														
№353 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	Сыр порционно	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	Гуляши из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№353 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,46	28,79	246,82	169,62	5,85
№377 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 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	3,98	2,16	0,33
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,64	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,90	13,00	2,80	0,22
№349 Сбор.рек. На прод.мю для обуч. Во всех образоват.учрежд. Дале 2017	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:	550	21,37	21,90	93,39	649,04	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

4 день														
ТТК хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. В, стр. 168, 2012. Дели +	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	46,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,26	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
ТТК	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	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:	603	18,69	19,26	76,76	647,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,63	285,18	91,67	5,84
5 день														
№ 15 Сборник. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Сыр порционны	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, 283 Сборник. На питание для питания детей в дошн образоват. учрежд. Дели 2017	Тестели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,06	0,28	29,62	6,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сборник. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дели +	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
6 день														
№ 47 Сборник. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	6,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,82
№ 234, 204 Сборник. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,86	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сборник. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. 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. 144, 2012. Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3469	119,92	124,29	515,90	3616,02	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	26,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб. г	Калорийное сод. ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ТК	1 День	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	306,69	54,79	1,28
	Овощники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	186/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 376 Сбор-рец. На производстве для обр- во всех образц./урез-длин 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	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 пшеничный	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
Хлеб ржаной	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:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
Хлеб овсяный и какаопродукты россииских производств пшеница табл. 6 стр 184, 2012	2 День	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
	Глиоды и ягоды свежие (яблоки)	50/200	20,36	24,04	51,54	519,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
ТК	Пюре из куруинной грядки с рисовой крупкой	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
	Чай с сахаром	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
№ 379 Сбор-рец. На производстве для обр- во всех образц./урез-длин 2012	Хлеб пшеничный	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	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 овсяный и какаопродукты россииских производств пшеница табл. 6, стр 144, 2012	Итого:	600	24,33	24,98	93,07	713,03	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
	3 День	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,79	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 239 Сбор-рец. На производстве для обр- во всех образц./урез-длин 2012	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
	Пюре картофельное	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 212 Сбор-рец. На производстве для обр- во всех образц./урез-длин 2012	Компот из свежих яблок (75С)	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 пшеничный	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
Хлеб овсяный и какаопродукты россииских производств пшеница 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
	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

4 день														
ТН	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рещ. На прочное для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Мазаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 376 Сбор. рещ. На прочное для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,08	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,85	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012. Дети *	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
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:	660	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	60,58	59,24	3,14	168,48	303,32	101,83	5,48
5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 184, 2012. Дети *	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
№ 143,241 Сбор. рещ. На прочное для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рещ. На прочное для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012. Дети *	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
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:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,26	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59
6 день														
№ 47 Сбор. рещ. На прочное для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТН	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,80	6,23
№ 272 Сбор. рещ. На прочное для обуч. Во всех образов. учрежд. 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. Дети *	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,88	186,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3376	119,85573	119,988	486,321	3560,053	1,83875	196,393	238,5192	35,2504	884,023	2047,2069	656,9688	36,6776
	ВСЕГО за 12 дней:	6845	239,77557	244,277	1002,22	7176,07	3,28785	274,808	548,4392	67,1225	1968,878	3996,4443	1297,002	72,7528
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,98	20,36	83,52	698,01	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	108,16	6,07