



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Галия А.В. Феттурова
МБОУ «Старокаевская школа»
ООН

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Халим



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 6 по 11 КЛАССЫ

1. Общественное питание в организациях и учреждениях (в соответствии с приказом Минздрава России от 15.05.2012 № 124/н)

наименование блюда	Валериана	Валериана, г	Молочный, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Жиры, г	Жиры, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г
1 день															
ПН	Салат из моркови с яблоками	100	1,75	4,22	8,82	24,85	0,16	4,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПН	Котлеты из мяса птицы с картофельным пюре, гарниром овощным, с маслом сливочным	90/150/5	15,50	19,23	45,78	267,30	0,15	0,64	0,28	0,34	0,22	20,35	21,34	2,02	2,02
на 300 человек, на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Компот из фруктов (ТБС)	200	0,85	0,00	22,05	92,80	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	22,05	22,05	0,00	0,00
на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	15,25	0,30	0,28
на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Хлеб ржаной	30	1,65	0,28	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	16,50	0,30	0,27
Итого:		600	21,50	24,10	100,51	653,10	0,24	6,04	0,28	4,80	120,55	262,97	22,78	5,30	5,30

на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	2 день														
ПН	Пюре и котлеты свиные (молочные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00		0,00	10,00	11,00	9,00	2,25	2,25
ПН	Сырники из творога с вареной морковью "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	16,70	16,83	41,13	378,80	0,12	1,02	0,52	1,82	213,78	274,34	47,25	1,13	1,13
на 300 человек, на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,02	0,00	0,00	10,05	2,00	1,40	0,27	0,27
на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Хлеб ржаной	30	1,65	0,28	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,00	1,70	16,50	14,10	1,17	1,17
Итого:		673	18,15	17,61	72,88	623,20	0,21	11,08	0,52	2,44	249,41	323,74	71,85	4,78	4,78

на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	3 день														
ПН	Сыр порционный	10	2,83	2,85	0,00	24,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,07	0,07
ПН	Гуляш из куриной грудки	60/50	9,94	13,83	8,90	170,39	0,03	0,92		2,81	61,61	154,15	22,03	2,08	2,08
на 300 человек, на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Каша гречневая рассычатая	180	4,62	3,75	47,85	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,82	5,85	5,85
на 300 человек, на продукт для учета, на один образовательный день 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	2,15	0,33	0,33
на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,80	13,00	2,80	0,22	0,22
на 300 человек и на продукт для учета, на один образовательный день 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,80	60,00	18,80	1,58	1,58
Итого:		550	21,37	21,80	93,39	649,04	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90	10,90

4 день														
ТН	Хлеб оттаявший	100	1,80	0,10	9,80	46,00	0,02	0,90	0,00	0,10	45,00	51,00	28,00	1,70
ТН	Сметана оттаявшая	90/150/3	13,28	18,88	34,28	340,45	0,23	19,10	84,20	2,72	115,28	172,28	46,17	2,27
ТН	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/10	0,11	0,08	-10,88	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
ТН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,10	0,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ТН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		603	18,89	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	84,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

6 день														
№ 13 Сторона. На исполнение для учета, на исполнение бюджета 2017	Сыр порционный	10	2,83	2,86	0,00	54,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000	Творожки мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	0,36	123,99	0,05	0,28	20,62	0,42	20,73	60,20	15,52	0,64
№ 201 Сторона. На исполнение для учета, на исполнение бюджета 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,38	0,02	35,28	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	26,18	1,47
№ 202 Сторона. На исполнение для учета, на исполнение бюджета 2017	Напиток из свежих фруктов (75C)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	19,67	7,05	7,76	0,88
№ 203 Сторона. На исполнение для учета, на исполнение бюджета 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,68	11,80	60,00	18,80	1,56
Итого:		550	18,25	19,27	80,43	565,62	0,22	3,62	60,62	2,44	155,47	266,81	75,76	4,62

6 день														
до 19 00														

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г	Углевод, г	Калорийность, кДж	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Рn, мг
2-ая неделя													
1 День													
УТН	Овощная из творога с яблочной мукой и мякотью сливочным	60/220/3	17,00	21,21	47,96	442,80	0,15	1,21	62,46	1,83	239,99	305,09	64,79
№ 378 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Чай "Пшеничный" с шиповником	100/10/6	0,24	0,00	12,43	64,20	0,00	60,03	0,00	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 379 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,60	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 380 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	16,84	70,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,60	1,56
Итого:		563	23,06	22,02	90,99	649,50	0,25	61,24	62,46	271,51	388,84	80,04	3,69
2 День													
УТН	Пюре и ягоды свеклы (яблоч)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	10	11	9	2,2
№ 379 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Пюре из куриной грудки с рисовой крупой	60/200	20,36	24,04	61,84	619,93	0,06	2,31	0,00	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 379 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Чай с сахаром	100/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ 380 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,10	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 380 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Хлеб ржаной	30	1,06	0,36	11,88	69,40	0,05	0,00	0,42	6,70	46,00	14,10	1,17
Итого:		600	24,33	24,08	93,07	713,03	0,18	12,34	0,00	61,69	357,60	91,05	7,99
3 День													
УТН	Рисовый суп с овощами	60/60	9,05	0,09	3,00	105,00	0,06	3,73	6,82	69,07	162,10	48,53	0,85
№ 379 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Пюре картофельное	100	3,08	5,76	34,53	164,70	0,17	21,70	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 380 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,00	0,01	0,90	0,00	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 380 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,60	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 380 (сборный, на период для общ. на всем объекте) - декабрь 2017	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	16,84	70,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,60	1,56
Итого:		650	17,81	18,49	76,83	694,50	0,33	26,42	6,82	144,92	360,00	109,97	4,87

4 день													
ТХК	Тесты пирожные с гречневой крупой в сметанно-топленном соусе												
№ 203 Сбор. реч. На период для обуч. в 100 образцов	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,28	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 278 Сбор. реч. На период для обуч. в 100 образцов	185/10/5	0,24	0,08	12,43	54,20	0,00	60,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	18,50	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	18,19	17,48	74,33	528,71	0,29	60,58	59,24	3,14	153,48	303,32	101,83	5,48

5 день													
ТХК	Плоды и ягоды свежие (яблоки)												
№ 143,241 Сбор. реч. На период для обуч. в 100 образцов	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	8,00	18,50	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	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	5,59

6 день													
ТХК	Салат из свежей капусты с морковью												
№ 47 Сбор. реч. На период для обуч. в 100 образцов	75/150/3	15,16	16,18	44,63	396,76	0,26	1,49	73,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
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	3,98	2,16	0,33
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:	653	16,97	16,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	65,39	399,98	189,64	8,16
Итого за 6 дней 2 недели:	3378	119,85573	119,988	486,321	3560,053	1,8376	196,393	236,5192	35,2504	884,023	2047,2069	655,9688	36,6778
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	1297,902	72,7898
В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,98	20,36	83,62	598,01	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	108,16	6,07