



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 008951C526F9B4E48204DC658BED64948F
Владелец: Кириллова Валентина Семеновна
Действителен с 17.11.2023 до 09.02.2025

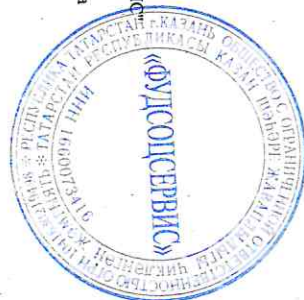
Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
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.рец. На прог-но для обр-ч. Во всех образц.урекж-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	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:		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

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дети +	ТТК	2 День													
			Плоды и ягоды свежие (яблоки)	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00
№ 376 Сбор.рец. На прог-но для обр-ч. Во всех образц.урекж-Дети 2017			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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Дети +		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	
Дети +			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	

20%

№ 15 Сбор.рец. На прог-но для обр-ч. Во всех образц.урекж-Дети -2017	Дети +	ТТК	3 День																
			Сыр порционно	Гуляш из говядины	Каша гречневая рассыпчатая	Чай с сахаром, с лимонном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого:	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00
№ 260 Сбор.рец. На прог-но для обр-ч. Во всех образц.урекж-Дети -2017			50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06					
№ 302 Сбор.рец. На прог-но для обр-ч. Во всех образц.урекж-Дети 2017			180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65					
№ 377 Сбор.рец. На прог-но для обр-ч. Во всех образц.урекж-Дети 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				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дети +		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22					
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Дети +		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56					
Итого:			550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90				

25%

ТТК хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 8, стр. 168, 2012 Дели +, ТТК	4 День	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
		Колбета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
№ 276 Сбор. реч. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017		Чай с сахаром, с яблочком	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	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

20%

№ 15 Сбор. реч. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017	5 День	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
№ 279/331 Сбор. реч. На про-чно для питания детей в дошк. образоват.учрежд. Дели 2017		Тертелли 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 про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.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	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
		Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
№ 47 Сбор. реч. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017	6 День	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
№ 234, 304 Сбор. реч. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2015		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор. реч. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2012		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. 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	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

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														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек образ.учреж.-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 134, 2012	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
Дели +														
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
Дели +														
	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	61,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 164, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дели +														
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
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	10,95	2,80	1,40	0,27
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 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
Дели +														
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:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
3 День														
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек образ.учреж.-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	69,07	162,19	48,53	0,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Пюре картофельное	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
Дели +														
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек образ.учреж.-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 134, 2012	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
Дели +														
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
Дели +														
	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

25%

25%

25%

№ п/п	Наименование	4 День	5 День
ТТК	Тертые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17
№ 203 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36
№ 376 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. в стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. в стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
Дели +	Итого:	560	18,19
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. в стр. 138, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40
№ 143, 241 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48
№ 49 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. в стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. в стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
Дели +	Итого:	560	17,80


20%

№ п/п	Наименование	6 День	Итого за 6 дней 2 неделл:	ВСЕГО за 12 дней:
№ 47 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	18,67
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	118,4674
№ 377 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	238,83723
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. в стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	20,28
Дели +	Итого:	553	18,67	19,24
	Итого за 6 дней 2 неделл:	3376	118,4674	119,07
	ВСЕГО за 12 дней:	6845	238,83723	243,31
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,90	20,28

20%

20-25%

Лист согласования к документу № 30 от 01.09.2024
Инициатор согласования: Кириллова В.С. Директор
Согласование инициировано: 10.09.2024 07:05

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кириллова В.С.		 Подписано 10.09.2024 - 07:05	-