



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОНСЕРВИС»

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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	250/15/10	11,47	11,93	24,66	245,50	0,07	10,79	10,00	2,51	60,45	95,08	31,48	1,60
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,08	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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	17,43	17,84	79,76	519,75	0,19	11,52	10,00	3,96	111,23	201,27	72,64	4,21
2 день														
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,94
№ 47 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Салат из свежей капусты с морковью (доп. гарнир)	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,88	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 376 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Хлеб ржаной	50	3,30	0,69	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	558	17,35	17,63	78,10	516,94	0,18	14,20	15,90	11,37	86,42	289,69	81,92	4,12
3 день														
№ 15 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№ 369 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Гуляш из отварной говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	166,82	5,65
№ 377 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

4 день														
ТК	Пшеница запеченная	100	10,42	12,43	8,95	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 112 Сбор.рек. На протяжении для обуч. На всех образов.учрежд.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТК Ким.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 5, стр 168, 2012 Дети +	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№149 Сбор.рек. На протяжении 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
Ким.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	26,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

5 день														
№ 113 Сбор.рек. На протяжении для обуч. На всех образов.учрежд.Дети 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	24,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№179,331 Сбор.рек. На протяжении для питания детей в дошкол.образов.учрежд.Дети 2017	Тефтели 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	16,52	0,64
№ 203 Сбор.рек. На протяжении для обуч. На всех образов.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,00	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Ким.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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	76,76	4,62

20%

6 день														
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 179 Сбор.рек. На протяжении для обуч. На всех образов.учрежд.Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	80,0	14,0	0,1
Ким.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	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
Ким.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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	22,90	21,89	99,95	713,20	0,29	2,32	79,52	2,93	361,14	457,44	87,15	3,37
Итого за 6 дней 1-недели:		3314	115,63	117,80	504,90	3538,42	1,54	60,08	236,84	26,75	1083,21	2162,77	640,41	33,26

2-ая неделя														
1 день														
№ 47 Сбор.рек. На прод.ин. 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
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,29	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор.рек. На прод.ин. для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/16/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,09	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Узна.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	0,96
Итого:		553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,96	186,64	8,16

20%

2 день														
№ 229 Сбор.рек. На прод.ин. для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	0,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На прод.ин. для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,36	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рек. На прод.ин. для обуч. Во всех образов.учрежд.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
Узна.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
Узна.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	40	2,84	0,49	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

3 день														
№ 265 Сбор.рек. На прод.ин. для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Плов из отварной говядины с рисовой крупой	50/200	16,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.ин. для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 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
Узна.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Узна.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,60	75,00	23,50	1,95
Итого:		550	23,14	24,14	100,20	706,30	0,22	2,34	0,00	6,50	57,49	396,00	95,65	6,90

25%

[illegible]